

حرر نفسك من الخوف

التغلب على القلق والعاؤه من الحياة اليومية

جوزيف أوكونور

مؤلف كتاب «الاعتماد على البرمجة اللغوية العصبية»
الكتاب الأكثر مبيعاً في العالم

نقلته إلى العربية
سهى نزيه كركي

تصوير
أحمد ياسين

حرر نفسك من الخوف

العنبر



mohamed khatab

حرر نفسك
من الخوف

لتطوير
أحمد ياسين

نطوير

أحمد ياسين

نويتر

@Ahmedyassin90

حرر نفسك من الخوف

التغلب على القلق والغاؤه من الحياة اليومية

جوزيف أوكونور

مؤلف كتاب «الاعتماد على البرمجة اللغوية العصبية»
الكتاب الأكثر مبيعاً في العالم

نقلته إلى العربية

سهى نزيه كركي

لتطوير

أحمد ياسين



@Ahmedyassin90

العبيكان
Obekan

Original Title:
Free Yourself From Fears

by:
Joseph O'Connor
Copyright © Joseph O'Connor 2005
ISBN-1 - 85788 - 360 - 8

All rights reserved. Authorized translation from the English language edition
Published by: Nicholas Brealy London UK. Boston USA.

حقوق الطبعة العربية محفوظة للمبكيان بالتعاقد مع نيكولاس بريلي - لندن، المملكة المتحدة، بوستن، الولايات المتحدة.

© 2008 - 1429 للمبكيان
ISBN 0 - 0406 - 54 - 603 - 987

الناشر المبكيان للنشر

المملكة العربية السعودية - شارع العليا العام - جنوب برج المملكة - عمارة الموسى للمكاتب
هاتف: 2937581 / 2937574 فاكس: 2937588 ص.ب: 67622 الرياض: 11517

الطبعة العربية الثانية 1429 هـ - 2008 م

ح) مكتبة المبكيان، 1429 هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

أوكونور، جوزيف

حرر نفسك من الخوف، / جوزيف أوكونور، سهى نزيه كركي، ط2. - الرياض 1429 هـ

250 ص، 16.5 × 24 سم

ردمك: 0 - 0460 - 54 - 603 - 987

1 - الخوف أ. كركي، سهى نزيه (مترجم) ب. العنوان

1429 / 1508

دبوي: 152.46

امتياز التوزيع شركة مكتبة المبكيان

المملكة العربية السعودية - العليا - تقاطع طريق الملك فهد مع شارع المروية

هاتف: 4160018 / 4654424 فاكس: 4650129 ص.ب: 62807 الرياض: 11595

جميع الحقوق محفوظة. ولا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو نقله في أي شكل أو واسطة،
سواء أكانت إلكترونية أم ميكانيكية، بما في ذلك التصوير بالنسخ «فوتوكوبي»، أو التسجيل،
أو التخزين والاسترجاع، دون إذن خطي من الناشر.



أحمد ياسين
تويتر
@Ahmedyassin90

نصویر

أحمد ياسين

لوینر

@Ahmedyassin90

انطباعات مختلفة عن كتاب

«حرر نفسك من الخوف»

يُقال إنّ أعظم شعورين هما الحب والخوف اللذان يشكّلان أساساً للأحاسيس الأخرى. إنّ الخوف مصدر معظم المشاعر الصعبة التي نختبرها. لذلك، فإنّ تعلّم السيطرة على الخوف هو من أهم المهارات الحياتية التي على المرء تعلّمها.

يقدم جوزيف أوكونور في كتابه معلومات وافرة وأساليب عدّة لمساعدة القراء على استيعاب مخاوفهم، وعلى تحويلها إلى عوامل إيجابية في حياتهم. إنّ هذا الكتاب، كسواه من مؤلفات جوزيف، يعرض موهبة الكاتب التي تجعله قادراً على تبسيط الأفكار بالرغم من تعقيدها، وعلى نقلها إلى القراء بأسلوب سهل وعملي.

«أنصح بقراءة هذا الكتاب، وأتوجّه بذلك إلى كلّ من يريد حياة سهلة تعمّها الثقة بالنفس».

روبرت ديلتز، مؤلف كتاب «دور المستشار في زرع الوعي وفي تغيير المعتقدات من خلال اعتماد على البرمجة الفكرية للتجارب الحسية»

«هذا الكتاب دليل واضح يثبت أسلوب جوزيف أوكونور الراقى الذي يقدم معلومات شديدة الأهمية من خلال كتاباته، لقد نجح أوكونور في إرشاد القراء إلى كيفية السيطرة على الخوف المنتشر في عالمنا الحالي».

سو ماكناي، مؤلفة كتاب «البرمجة الفكرية للتجارب الحسية»

يعرض كتاب «حرر نفسك من الخوف» معلومات جديدة، ونظرة مختلفة عن القلق الحياتي. يستخدم أوكونور لغة سهلة في هذا الكتاب، ويمزج بين الفكر التحليلي والحسي. باستطاعة المعالجين النفسيين والمديرين والعاملين في مختلف المجالات الاستفادة من التمارين العملية التي يقدمها الكتاب لتعليم السيطرة على الخوف».

مايكل كولفراس، المؤلف الحائز على جائزة بوليتزر

والمدرّب على البرمجة الفكرية للتجارب الحسية



إهداء

○ إلى أندريا

لجسور
أحمد ياسين

مجلس
العلماء

الفهرس

الصفحة

الموضوع

17	مقدمة
25	الجزء الأول: اختبار الخوف
27	القوانين التسعة للخوف
29	1- تعريف الخوف
30	العاملان الأساسيان للخوف
35	اتباع البرمجة الذهنية للتجارب الحسية لمواجهة الخوف
37	الحسم والخوف .
41	2- الخوف: صديق ام عدو؟
42	فوائد الخوف
43	الخوف الحقيقي
44	الخوف الخيالي
45	أنواع الخوف الخيالي
51	ردات الفعل الاجتماعية .
51	كيف يسمح البعض للخوف بالسيطرة عليهم
54	تحديد الخوف ودرجاته
57	3- اكتساب الخوف والتخلص منه
59	كيف يكتسب المرء المخاوف الخيالية
60	مخاوف الأطفال
67	الخوف الممتع
71	التخلص من الخوف

73	4 - لغة الخوف
73	توليد الخوف في النفس
75	إخبار الآخرين
75	العبارات المثبتة
76	هل الخوف إلزامي؟
77	الجزء الثاني: الخوف الخيالي - الخوف كعدو
79	5- الخوف والزمن
80	اختبار الدوائر
81	الخوف الخيالي في الماضي
84	الخوف من المستقبل
86	القلق
89	6- المخاوف الشائعة التي تقيد المرء
90	الخوف من السفر جواً
93	الخوف ممن هم أكثر سلطة
96	الخوف من النجاح
98	الخوف من الأطباء
98	الخوف من المرتفعات
99	الخوف من المصاعد
100	الخوف من الموت -
103	7- الأوقات العصيبة والعقول المضطربة
104	الاماكن الخطرة
105	الأمان الشخصي
107	القوانين والأمان
107	الخطر ووسائل الإعلام
108	القلق الاجتماعي

111	8- المخاوف الاجتماعية
111	التغير
112	ضغط الوقت
114	المظاهر
117	الخوف من المستقبل
119	المعلومات
120	اتخاذ القرارات
123	9- السعي إلى الكمال وتأثيره السلبي
124	التخريب الذاتي
125	الأعذار
125	آراء الآخرين
126	الذم
128	المعتقدات
130	الفشل وردات الفعل
131	الخوف من الفشل
134	القلق حيال الأداء أمام الآخرين
136	التفكير في الفشل
139	10- التأقلم مع التغيير: غموض المستقبل
140	التغيير الذي يفرض على المرء
141	التغيير الذي يختاره المرء
141	التغيرات الخارجية والداخلية
142	تحمل التغيير
144	التغيرات الرئيسية
146	الخسارة
147	العادات

149	التغيير والموارد
150	التبرير والتأجيل
151	عملية الخوف
153	مرحلة الانتقال
159	الجزء الثالث: الخوف الحقيقي - الخوف كصديق
161	القوانين التسعة للشعور بالأمان
163	11- الخوف كإشارة إلى ضرورة اتخاذ الخطوات اللازمة
164	فهم الخوف الحقيقي
165	جوائز داروين
167	12- كيفية تقييم الأمان والمجازفة
167	ما دلائل شعورك بالأمان
169	ما شروط الشعور بالأمان
174	المجازفة
181	13- التجاوب مع الخوف: متى يجب الالتفات إلى الإنذارات؟
182	الإشارات المنذرة
184	بكران الخوف
184	توقع العنف -
186	إشارات الخطر
187	الخطأ في النسب
191	14- الثقة والحدس: العاملان الموجهان
191	مستوى الثقة
193	الأنواع الثلاثة للثقة
195	نسبة الثقة
196	الثقة بالنفس
199	الجزء الرابع: الوصول إلى الحرية - وسائل للتغلب على المخاوف

201	15- قيمة الخوف
203	احترام الذات
205	قيمة الاحترام
206	الخوف من التعرض إلى الإحراج
208	الخوف من الارتباط
213	16- التحكم بالعوارض الجسدية للخوف
213	السيطرة على الخوف
215	التحكم بالخوف عبر التنفس
215	التحكم بالخوف عبر المشاعر
216	التحكم بالخوف عبر الاسترخاء
221	17 التحكم في العوارض الذهنية للخوف
221	كيف يتم ذلك؟
226	أنواع الموارد
231	18- تحرير النفس من المخاوف الاجتماعية
231	كابوس المخاوف الاجتماعية
232	قطع رؤوس الأفعوان
234	الحياة في اللحظة الحالية
235	19- الراحة النفسية في الحاضر
237	الفرص
237	الشجاعة
239	ملحق
243	معلومات عن المؤلف



نصير

أحمد ياسين

نويلر

@Ahmedyassin90

مقدمة

في الحادي عشر من أيلول من العام 2001، كنت في انكلترا، أمضي فترة بعد الظهر أقرأ الجريدة في كرسيّ مريح، دخلت ابنتي فجأة إلى الغرفة وأخبرتني أنها سمعت خبراً من الراديو مفاده أنّ مركز التجارة العالمي في نيويورك قد انهار. بدا الخبر غريباً للغاية ممّا دفعني إلى الشكّ فيما قالته ابنتي. قمت بتشغيل جهاز التلفاز لأطالع ما كان يحدث

عرضت مختلف المحطات التلمازية صوراً باتت جزءاً من الكوابيس التي يحتبرها معظمنا حالياً. استمرت هذه المحطات تعرض صور ارتطام الطائرتين بالمبنيين، وإنّ تكرار ذلك هو ما أدّى إلى تخزين هذه المشاهد في ذاكرة الجميع. شعرت بأنّ ذلك محرّد كابوس أو بأنّي دخلت إلى عالمٍ آخر لا تنطبق عليه قوانين الحياة نفسها. كان المشهد مذهلاً ممّا جعلني أحدّق في شاشة التلفاز مدة نصف ساعة، غير قادرٍ على مغادرة المكان. انتاسي خوف شديد، خرجت بعد ذلك من الغرفة وأجهشت بالبكاء.

بعد أسبوع من الحادثة، أمنت التفكير فيما جرى. تساءلت عن عدد المرات التي عرضت فيها المحطات التلمازية هذه المشاهد المرعبة لانهيار البرجين. كم كرّرت وسائل الإعلام شريط الفيديو المرعب الذي أظهر ارتطام الطائرة الثانية بالبرج واختراقها له تماماً كالخنجر لا أعرف كم تمّ عرض هذه الصور. قرّرت ألاّ أشاهد انهيار البرجين مجدّداً، إذ إنّ المشاهدة مرة واحدة كان كافياً للتأثير عليّ إلى حدّ كبير. لن أنسى هذا المشهد ما حييت. هكذا يتطور الشعور بالخوف. لربّما كانت وسائل الإعلام تسعى إلى هدفٍ بيل هو عرض الحدث، وقد تكون الأحداث هي ما أجبرت المحطات على ذلك. إلّا أنّ هذا الأمر أثر بشكل سلبي على الوصع النفسي العام. خصوصاً أنّ المشاهد قد حُفرت في ذاكرة الجميع بشكل يصعب نسيانه.

إن تكرار أي صورة مروعة يؤدي إلى ترسّحها في الذاكرة ولذلك أثر طويل الأمد لا يختفي مع إزالة الركّام. سيحمل معظمنا صورة انهيار البرجين معه في المستقبل. وإن هذا المشهد يؤكّد أننا لا نعيش في الأمان الذي كنّا نعتقده سائداً في مجتمعنا. بات العالم فجأة أقلّ أماناً.

كانت هذه الأحداث حقيقية ومرعبة، وإنّا لا نريد نسيانها. ستستمر العواقب ظاهرة في حياتنا وهي مستقبلياً. إلّا أنّ طريقة تدكّرنا لها أمر بالغ الأهمية أدّى ارتطام الطائرتين بالبرجين إلى وفاة آلاف الأشخاص وإلى تدمير الكثير من المباني. إلّا أنّ أسوأ ما دمّره ذلك الحادث هو راحتنا النفسية.

يشكّل كل راكب بريء وكلّ شخص بريء لقي حتفه في هذا الهجوم قصة مأساوية لها دور مهم في إثارة الرعب وطفياں الخوف على حياتنا. إن طبيعة الحادث ولّدت عند الكثير من الأشخاص خوفاً من ركوب الطائرة (انحفض الطلب على السفر حواً بعد أحداث الحادي عشر من أيلول، وتدهورت حال الكثير من شركات الطيران التي اضطرت بعضها إلى التوقف عن العمل). أدّى انهيار البرجين إلى خوفنا من المباني العالية (انخفض سعر الشقق في تلك المباني بشكل لا يُصدّق) رُرع في نفس بعض الأشخاص خوفٌ من المسلمين، وراقب الكثير منهم أولادهم أثناء نومهم. متسائلين عن الحال التي سيؤول إليها عالمهم.

يمكننا فهم الكثير عن الخوف من خلال التمكيز بهذه المسائل المتأّتية من حوادث مروعة كالهجوم على مركز التجارة العالمي. إنّ وقوع أيّ حادث مماثل يؤدي إلى خوف من المستقبل الذي قد يحمل معه موقفاً آخر مثيراً للرعب والقلق.

تحرير النفس من الخوف

يتمحور هذا الكتاب حول موضوع الخوف ويركّز على كيفية التحلّص من هذا الشعور. الخوف نوعان مختلفان هما الخيالي والحقيقي.

بالنسبة إلى الخوف الخيالي، فإنّه من نسج الخيال، حيث يقوم المرء بابتكار أحداثٍ لم ولن تحصل في الواقع. إنّ الهدف الأول لهذا الكتاب هو إرشاد القراء، بشكل واضح وعملي، إلى كيفية التغلّب على هذا القلق غير الواقعي

كما أن هناك نوعاً آخر من الخوف الخيالي، وهو من النوع الفادر الذي أطلق عليه اسم الخوف الاجتماعي. إنه قلق يتأثر بالأوضاع التي يعيش فيها المرء وتزداد حدته وتتقلص وفقاً لهذه الأوضاع. لقد أصبحنا أكثر قلقاً في أيامنا هذه، وهناك المزيد من الأحداث التي ستثير قلقنا في المستقبل. لقد بات الخطر يعم العالم، وغداً هذا الخطر قريباً جداً من منازلنا وعائلاتنا.

إن حياتنا موحّهة نحو ضرورة قيامنا بالعديد من الإنجازات إضافةً إلى تحقيق الأهداف المبتغاة. لذلك الكثير من الموائد، إلا أن هذه المقاييس لا تحلو من السيئات والعوائق. كثيراً ما نشعر بأننا نشكو من علةٍ ما إن لم ننجح وإن لم نحقق أحلامنا وإن لم نتمتع بالسلطة المطلقة وبالتّقة بالنفس. يغلب علينا في تلك الحالات الإحساس بالمشل، ممّا يؤدّ شعوراً بالقلق الذي يصيب معظمنا.

إن الهدف الثاني لهذا الكتاب هو شرح هذا الحو الخائق المليء بالقلق الذي يعيق شعورنا بالراحة النفسية ويحول دون قدرتنا على النوم أو تناول الطعام كما سأحاول في هذا الكتاب التوصل إلى اقتراحات قد تساعد على العيش بسلام في عالم يخلو من القلق إلى حدّ كبير.

أمّا بالنسبة إلى الخوف الحقيقي، فإنّه إحساس وقائي ينتج دوماً عن تعرضنا لخطر ما. إن الهدف الثالث لهذا الكتاب هو إرشاد القراء إلى كيفية استغلال الخوف الحقيقي كوسيلة للحفاظ على الأمان.

إن هذا الكتاب عمليّ يعرض حلولاً عدّة لمسألة الخوف من خلال عرض سبل سهلة للسيطرة على القلق. إلا أن الكتاب لا يقتصر على ذلك بل يركّز أيضاً على رفع مستوى الحياة، وهذا هو الهدف الرابع الذي أسعى إليه. عندما يتخلص المرء من الخوف الذي لا داعي له، يتمتع عندها براحة نفسية طوال حياته، من دون هذه الراحة، لا يتمكّن المرء من العيش بمتعة مطلقة تحلو من العوائق.

يغلب الطابع الشخصي على هذا الكتاب أكثر من أيّ من مؤلّماتي السابقة. خصوصاً أن على المؤلّف نفسه الرجوع إلى تجاربه الحياتية في كتاب هدفه الإرشاد إلى النمو الشخصي للقراء. لذلك، تشمل صفحات هذا الكتاب الكثير

من الأمثلة التي تعود إلى تجربتي الشخصية، ويتمحور أهمها حول انتقالني من إنكلترا إلى البرازيل.

البرمجة الفكرية للتجارب الحسية

يعتمد هذا الكتاب على معلومات كثيرة تمّ استنتاجها بواسطة البرمجة الفكرية للتجارب الحسية. تمّ ابتكار هذا الأسلوب التحليلي في أميركا في منتصف السبعينيات من قبل جون غرايندر وريتشارد باندليير. تهدف هذه البرمجة إلى تحليل التجارب الشخصية للمرء مع التركيز على المشاعر والأفكار الباطنية. كما يتطرق هذا التحليل إلى كيفية قيام المرء بكل الأفعال وإلى محاولة تفسير سبب اختلاف الأفراد في المهارات والمواهب بالرغم من استمتاع معظمهم بالمعرفة نفسها وقيامهم بالأفعال ذاتها. تمّ ابتكار البرمجة الفكرية للتجارب الحسية بهدف دراسة الأشخاص الموهوبين لمعرفة ما يقومون به من أفعال تؤدي إلى كونهم استثنائيين. كانت الخطوة التالية، بعد الوصول إلى هذه المعرفة، تعليم هذه المهارات إلى الأفراد العاديين. خصوصاً أنّ هذه المهارات تفسّر وتؤثر على مختلف ما نقوم به في حياتنا.

كيف يتمّ توليد الخوف في نموسنا؟ كيف نتعلّم الخوف؟ ما سبب شعور بعض الأشخاص بالخوف باستمرار بينما لا يختبر الآخرون الإحساس نفسه؟ السبب يكمن في تعلّمنا الخوف. لا يعني ذلك أنّه شعور عادي لا يثير الرعب في نفس من يجتبره. إلّا أنّ فهمنا للخوف - ولكونه إحساساً نقوم نحن بتوليده في نموسنا - أمرٌ يساعدا على التخلص منه. تسمح البرمجة الفكرية للتجارب الحسية بالتعلّب على الخوف وتحرير النفس من مختلف العوامل المثيرة للقلق.

لا يحتاج المرء إلى تدريب خاص على هذه البرمجة ليتمتع بهذا الكتاب ويطبق ما فيه من معلومات. في الكتاب تفسير وافر للأفكار الخاصة بالبرمجة الفكرية للتجارب الحسية. ممّا يسهّل على القراء استيعاب هذا الأسلوب التحليلي. كما يقدم الكتاب في قسمه الأخير معلومات أكثر عن هذا الموضوع.

محتويات الكتاب وأقسامه المختلفة

يتطرق الجزء الأول إلى الخوف وإلى نوعي الخوف اللذين يعاني منهما المرء، مع التركيز على مصدرهما وكيفية تعلم الأفراد لهما وتكلمهم عنهما.

يقدم الجزء الثاني استراتيجيات عملية وسهلة تساعد على التخلص من الحوف الخيالي. قد يتعلّق الخوف بمسألة ستحصل في المستقبل كالقلق من إلقاء كلمة في حدثٍ ما، كثيراً ما يرداد الشعور بالخوف كلما اقترب موعد هذا الحدث. كما يخاف المرء من ذكريات ماضية سببت له الألم. يؤثر الماضي الأليم على الحاضر ويولّد شعوراً من الخوف يسيطر على حياة المرء ويحول دون تمتعه بالعبوية. هناك تقنيات عديدة تعمل على السيطرة على تلك المحاوف.

في الكتاب فصلان يتطرقان إلى المخاوف الاجتماعية وكيفية تبلورها والطرق التي يحب اتباعها للتخلص منها تساعد هذه الأساليب على التغلب على القلق والتوتر اللذين ينبعان من الحياة اليومية كما يتحدّث أحد الفصول عن تغيير المرء لحياته وعن العوامل التي قد تحيفه وتمعه من القيام بتغييرات رغب بها. كثيراً ما نرغب في اتخاذ قرار ما أو القيام بخطوة معينة، إلّا أنّ الخوف من المساس بالراحة التي اعتدنا عليها قد يردعنا عن هذا التغيير. يهدف هذا الفصل إلى كيفية البدء بالتغيير وكيفية التأقلم مع هذا التحول. خصوصاً أنّ الوقت الانتقالي بين المرحلتين يشير إلى حالة من الارتباك بسبب زوال ما اعتدنا عليه وولادة أمور جديدة. في هذا الوقت، يشعر المرء بأنّه في منتصف رحلة لا يستطيع الرجوع عنها.

يتمحور الجزء الثالث حول الخوف الحقيقي الذي يشير عادة إلى ضرورة الانتعاد عن المخاطر واتخاذ خطوات معينة لمواجهة هذا الخطر. كما يركّز هذا الجزء على أهمية أن يفرّق المرء بين نوعي الخوف، الخيالي والحقيقي. يعمل هذا الجزء على زرع الوعي في نفوس القراء ليصبح بوسعهم تحديد المخاطر عند مواجهها إصافاً إلى تجنبها. من خلال هذا الجزء، يصبح بإمكان القارئ اعتبار الخوف صديقاً لا عدواً، إذ يعني أنّ هذا الشعور بالخوف هو بمثابة إنذار وأنّه

ليس إحساساً يهدف إلى تحويل الحياة إلى كابوس دائم. إضافةً إلى هذه المسائل، يقدم هذا الفصل محططاً لمعرفة الأشخاص الذين يشكلون خطراً في حياة المرء. هناك فصل يرشد القارئ إلى كيفية الاعتماد على الثقة والحدس من أجل الحفاظ على الأمان. كما يهدف فصل آخر في هذا الجزء إلى تعليم القراء كيفية تحديد نسبة المجازفة هي أي مسألة كانت.

يلخص الجزء الرابع ما سبق من فصول ويصنّف للقارئ كيفية استغلال الخوف وحيثياته من أجل التخلص منه. هناك فصل يتحدث عن السيطرة على الشعور بالامتعاض من الخوف، ويركّز هذا الفصل على أهمية التفكير السليم غير المتأثر بالعوامل المثيرة للقلق. أخيراً، يقدم هذا الجزء المرید من الاستراتيجيات التي يجب اتباعها للتغلب على المخاوف التي يبتكرها الإنسان والتي غالباً ما تكون غير حقيقية، إن كان ذلك على الصعيد الفردي أو الاجتماعي.

ليس الهدف الوحيد لهذا الكتاب المساعدة على التخلص من الخوف، إنه دليل إلى كيفية الاستمتاع بالسعادة وبالراحة النفسية اللذين يفلبان على الحياة الخالية من المخاوف الخيالية.

وقع التسونامي الآسيوي أثناء المرحلة النهائية من تأليف هذا الكتاب. هي السادس والعشرين من كانون الأول/ ديسمبر من العام 2004، وقعت هزة أرضية بلغت قوتها 9.3 على مقياس ريختر وعلى مقربة من المحيط الهندي. كانت هذه الهزة الأرضية الأقوى منذ أربعين سنة وامتدت على مساحة تبلغ ما يزيد على 700 ميل من قعر المحيط الهندي. أدّى ذلك إلى أن تسونامي بلغ ارتفاعه عشرة أمتار وسرعته 560 ميلاً في الساعة، ممّا وّلد فيضانياً مرعباً في أندونيسيا وتايلند والهند وسريلانكا. لقي ما يزيد على 120 ألف شخص حتفهم من جرّاء هذا التسونامي وتدمرت مزارل آلاف آخرين. بعد هذه الكارثة، تساءل العلماء مجدداً إن على مجتمعاتنا أن تكون أكثر جاهزية لمواجهة كوارث مماثلة والتأقلم معها.

كان هذا التسونامي مأساةً أخرى عانى منها من كان موحوداً في هذه البلاد، ولكل من هؤلاء الأشخاص تجربة شخصية تتحدث عن الشجاعة

والخسارة والدمار. تظهر هذه الكارثة الطبيعية. إضافةً إلى مأساة مركز التجارة العالمي، أن الأحداث المروعة تؤثر على الوضع النفسي للأفراد. إلا أن على هذه المأساة أن تجعلنا أكثر تعاوناً لنعمل معاً على محاربة الخوف والقلق. علينا القيام بما في وسعنا لتغلب الراحة النفسية على حياتنا. وذلك ما يهدف إليه هذا الكتاب. امل أن تتجع الفصول كافة في تحقيق ذلك الهدف.

كلمات شكر وتقدير

أدين إلى زوجتي أندريا لايخير بالكثير لأنها قامت بتشجيعي إلى حد كبير وساعدتني على التأقلم مع العديد من المخاوف والمراحل الانتقالية في حياتي. كما أوجه أطيب التقدير إلى ريتشارد باندليير وجون غرايندر اللذين ابتكرا السرمجة الفكرية للتحارب الحسية. أشكر المحرر نيكولاس بريلي الذي ساعدني على تطوير هذا الكتاب حتى توصلنا إلى هذه الصيغة النهائية له. أثناء تأليفي هذا الكتاب، استمتعت بالموسيقى المتمثلة بأغنية «مولير دو سان بلاس»، إحدى أكثر الأغاني حزناً وهي من تلحين ماما. كما استمتعت بسماع معروضات وأغانٍ أخرى لسانتانا وأنطونيو حوبيم وروبي ويليامز ودامين رايس وسارا ماكلوهان.

جوزيف اوكونور

سان باولو، شباط/فراير 2005

الجزء الأول
اختبار القبول

القوانين التسعة للخوف

- 1- الخوف شعور أساسي عند الإنسان والغاية منه هي حماية الأفراد.
- 2- يتشكل الخوف نتيجة لحدث واقعي وللمعنى الذي يترسخ في مخيلتنا من جراء هذا الحدث.
- 3- أساس جميع المخاوف خشية من فقدان شخص أو شيء ذي أهمية كبرى في حياتنا.
- 4- الخوف نوعان: الحقيقي والخيالي إن الخوف الحقيقي ردّة فعل طبيعية على خطر حالي، أمّا النوع الثاني من الخوف، فإنّه من نسج الخيال.
- 5- إنّ الشعور بالخوف إحساس حقيقي مهما كانت مسبباته.
- 6- لجميع أشكال الخوف هدف ذو تأثير إيجابي على حياة المرء.
- 7- يسيطر على الإنسان نوعان قطريان من الخوف هما: الخوف من الوقوع والخوف من تحلّي الآخرين عنه، أمّا المخاوف الأخرى، فإنّها تنمو في نفس الفرد نتيجة لإحدى العوامل التالية:
 - مراقبة الآخرين.
 - الصدمات الحياتية.
 - تكرار التجربة المثيرة للخوف.
 - الاطلاع على معلومات عن الخوف.
- 8- من الممكن أن يتسم الخوف بدرجة من المتعة في إحدى الحالات التالية.
 - إن شعرنا بأنّ الموقف آمن.
 - إن كنّا واثقين بعدم وجود خطر حقيقي.
 - إن كنّا مدركين أنّ الموقف سينتهي بعد فترة معينة.
- 9- يوسع المرء أن يقوم بتوليد الخوف في نفسه.

الفصل الأول

تعريف الخوف

«الخوف غرفة مظلمة تتولد فيها الافكار السلبية»

هابكل برينشارد

ما هو الخوف؟ ما معنى الشعور بالخوف؟ الخوف إحساس أساسي عند الإنسان، والغاية منه هي حمايتنا. الخوف شعور بالغ الأهمية، وهو إحساس بغضب يخالجا عند اعتقادنا بأننا نتعرض للخطر. قد يكون الخطر حقيقياً أو خيالياً. كثيراً ما لا نتوقع الخطر، ولذلك، هبنا نشعر بالحواف عند تعرضنا إليه.

إن الخوف تعبير تحريدي، وينبع من ردة فعل حسدية عندما نرى أو نسمع أو نشعر أو نلمس أو نتذوق أو نشم شيئاً ما. قد يكون ما تعثره حواسنا أمراً حقيقياً وموجوداً في محيطنا، وقد يكون مسألة من نسج خيالنا. مهما كان أساس هذا الشعور، فإن الحواف ليس شيئاً نملكه بل هو أمر نقوم به.

● القانون الأول للخوف

الخوف شعور أساسي عند الإنسان، والغاية منه هي حماية الأفراد.

ليس الخوف شعوراً حميلاً. قد يكون هذا الإحساس صئبلاً أو حاداً إلى درجة الخفقان في القلب والاضطراب في المعدة. يخالجا هذا الشعور عند سماع صوت مفاجئ أثناء الليل أو عند انتباهنا أن النافذة مفتوحة رغم أننا

أعلقناها . بإمكان الحوف أن يصيبنا بالصعف، وقد يدفعنا إلى التصرف دون تفكير مسبق قد يكون المرء في أقصى درجة من الراحة والاسترخاء ومن ثم يدرك أنه نسي إغلاق ملفه الشخصي في كمبيوتر الشركة . عندها، يهض بسرعة من كرسيه . قد يشعر المرء بالخوف بشكل تدريجي . على سبيل المثال، يرداد القلق كلما اقترب موعد طبيب الأسنان أو موعد الخطاب الذي وافق المرء على إلقائه في لحظة جنون.

القاعدة هي أن الخطر يؤدي إلى أعلى درجات الخوف كلما كان مفاجئاً أو أنياً . عندها، تكون ردة الفعل سريعة للغاية.

العاملان الأساسيان للخوف

للخوف عاملان أساسيان، أولهما عامل موحود هي البيئة المحيطة بالإنسان، والثاني هو كيفية فهم الإنسان لهذا العامل والتخيلات التي تتولد في ذهنه عند اختباره لهذا العامل.

● القانون الثاني للخوف

يتشكل الخوف نتيجة لحدث واقعي وللمعنى الذي يترسخ في مخيلتنا من جراء هذا الحدث.

هناك العديد من الأمثلة التي توضح هذه العملية.

الجاذبية

تخيلوا أنكم تمشون وحدكم دون التفكير في أي أمر محدد بدأ حلول الليل، وكنتم على وشك الوقوع في حفرة عميقة . تتوقفون فجأة وفي الوقت المناسب، وقلبيكم يحفق بشدة وسرعة مذهلين . يحصل كل ذلك في نصف ثانية . العاملان المؤثران عليكم هي البيئة الخارجية هما الحمرة وزلة قدمكم . تشعرون بالخوف إذ إنكم فجأة معرضون لخطر الوقوع وإمكانية التعرض للأذى . الوقوع هو أحد أهم العوامل التي تخيف الإنسان منذ طفولته.

إنَّ الخوف من الوقوع نوع من المخاوف الحقيقية. تتعلق هذه المخاوف بحظر حقيقي مباحثي ويحدث في الحاضر. إنَّ هذا الخوف شديد الأهمية إذ إنه ينقذكم من الخطر ومن احتمال التعرض إلى الأذى.

إنكم تدركون قوة الجاذبية ولذلك يقرر جسدكم التراجع بسرعة قبل أن يسمح لكم الوقت بالتفكير في ذلك. لا تنتظروا أو تمكروا في المسألة أو تحاولوا أن تقررُوا إن كان عليكم الوقوع في الحفرة أم لا. تتصرفون بسرعة. وتذتيكم التخيلات بعد ردّة الفعل الهادئة إلى تجنب الخطر. تيدؤون بتخيل الأمور مباشرة بعد ردّة الفعل وغالباً ما تتصوّرون الوقوع وما كان سيحصل عندها من أذى وألم. بعدها، تمكرون في مسائل أخرى كضرورة الانتباه في المستقبل عندما تكونون في مكان مظلم، ثم قد تشعرون بالغضب لأن شخصاً ما قد ترك الحفرة الخطرة كما هي دون وضع إشارة تنبيه. الغضب والخوف شعوران يأتيان معاً في كثير من الأحيان. في هذا المثل، تتعرضون للخطر ولكنكم تبقون في أمان. يحالكم الشعور بالخوف بسبب العامل المؤثر. وبعد ذلك تيدؤون بتحليل ما كان من الممكن أن يحصل.

رواق مهجور

إليكم مثلاً آخر. تحيلوا انكم في رواق مظلم ومهجور في وقت متأخر من الليل تسمعون خطوات خلفكم. تلتفتون من حولكم وترون شخصاً عريئاً وقوي النية يرتدي معطماً أسود ويلحق بكم مسرعاً. لا يظهر وجهه بشكل كامل بسبب الظلام.

تسرعون ولكنه يسرع كذلك.

تيدؤون بالشعور بالخوف وتتساءلون عما دفعكم إلى التواجد في رواق مظلم ومهجور في هذا الوقت المتأخر. الطريق البديل أطول ولكنه غير مظلم ويقصده الكثير من الناس.

تراودكم الأفكار بينما تفكرون بالأحداث المحتملة في هذا الرواق المظلم.

تشعرون بأنكم أعمياء وتتساءلون عن الدافع الذي جعل هذا الرجل يلحق بكم بسرعة. تتساءلون عما سيحصل إن بدأتم بالصراخ وتتمسكون لو كان بحوزتكم أسلحة.

تعبرون الطريق.

يعبر الرجل الطريق كذلك.

عندها، تركضون مسرعين.

هذا هو الطرف الحقيقي في اللحظة الحالية. لم يحصل أي شيء ولكن الوضع قد يصبح خطراً. يدهمكم الخوف إلى الركض وتمكرون في ما يحدث وتتخذون الخطوات المناسبة. تمصلون أن يظن الناس بأنكم أعبياء على أن تتعرضوا للأذى. هذا الخوف حقيقي وأناي قد لا يكون هناك خطر حقيقي ولكن لا يسمعكم الانتظار لاكتشاف إن كان حقيقياً أم لا. الخوف مزيج من العوامل الحارحية والتحيلات المتعلقة بها. إن قام الرجل الغريب بمهاجمتكم فعندها يكون الخوف شديداً وفورياً وحقيقياً.

كيف تقرر إن كانت الظروف خطيرة حقاً؟ هل أنتم تحاولون تجنب خطر حقيقي أم خيالي؟ قد لا تكتشفون ذلك، ومن الأفضل اتخاذ الخطوات المناسبة مهما كانت نسبة الواقعية فيما يحصل. في هذا المثل نرى أن الخوف مفيد، حيث إنه يحث المرء على اتخاذ خطوات معينة للهرب من الوضع الخطر.

الهبوط بالمظلة

إليك مثلاً ثالثاً تقرر الهبوط بالمظلة لحني بعض المال والتبرع به للجمعيات الخيرية. تتمرنون وتتعلمون كيفية الهبوط بأمان. تتحمسون إلى حد كبير. تشعرون بالراحة حول من معكم في المظلة وبالأستعداد للقيام بهذا العمل الخطر لجني المال والتبرع به.

يقتررب موعد الهبوط، مما يؤدي إلى عدم قدرتكم على النوم في الليلة السابقة. تستيقظون متحمسين ويرداد خوفكم مع اقترابكم من أرض الهبوط. تأملون بأن تتوقف السيارة عن العمل أو ألا تتمكن الطائرة من الإقلاع بسبب الطقس السيئ. تركبون الطائرة ولا تخافون من ذلك بل من النزول من الطائرة وترك الأمان الذي تشعرون به على متنها. تصحكون وتتصرفون بشكل طبيعي كي لا يشعر من حولكم أنكم خائفون.

عند الارتجاع إلى 7 آلاف قدم، تستعدون للقفز وترتعدون خوفاً. لماذا يحصل ذلك؟ لأن مخيلتكم قد جعلتكم تمكرون في أحداث محتملة كالوقوع على الأرض إن لم يتم فتح المظلة أو كسر ساقكم إن هبطتم بشكل خاطئ. لم يسبق لكم أن قسرتهم من على متن طائرة ويبدو ذلك الآن أمراً حنونياً. إلا أنكم متأكدون من أن تدريبكم كان كاهياً وثقون بمدرّبكم. تشعرون بالثقة بأنكم تعرفون حيثيات القفز وكيفية القيام بذلك. لديكم الثقة الكاملة بأن المظلة آمنة وبأن عدم قدرتكم على فتحها أمر غير محتمل. من المهم القفز لأن الكثير من الأشخاص قد تبرعوا بالمال لتستطيعوا إعطاءه للجمعيات الخيرية. كما أن عزة نفسكم تمنعكم من التراجع الآن. لذلك، تتنفسون بعمق وتتكلون على الله وتقمرون.

تمتص المظلة.

بعد عدة دقائق، تهبطون على الأرض بأمان ويخالفكم شعور مدهل ينسيكم الحوف. هذا المثل يشير إلى الخوف قبل القفز لأنكم تتحيلون ما قد يحصل. ليس الخوف متعلقاً بما يحصل بل بما قد يحدث. إنه من نسج خيالك.

قد تكون القفزة خطيرة. إن الهبوط بالمظلة رياضة خطيرة ويتعرض ممارسوها للأذى في بعض الأحيان وقد يلقون حتفهم. لذلك، فإن لمخاوفكم أساس منطقي. ولكنكم تدرّبتهم جيداً على ذلك وتستطيعون الهبوط بأمان. تدفعكم الرغبة في التبرع بالمال إلى المضي في ذلك. بالرغم من أن هناك محازفة، إلا أنكم مقتنعون بقدرتكم على القفز بأمان. الخوف هو من نسج خيالك في هذه الحالة.

عندما تقفرون، تشعرون بحماس كبير قد يصعب على المرء تمييزه عن الشعور بالخوف. (إن لم تفتح المظلة، فإنكم تشعرون عندها بخوف حقيقي وافي).

العلاوة

إليك مثلاً رابعاً. لقد مضى على عمل موظف ما في شركته حوالي سنة، ويشعر بأنه بحاجة إلى علاوة. لقد كان عمله ناجحاً، وزوجته حامل، فهما بحاجة

الآن إلى مال إضافي للطفل. عليه أن يطلب من مديره الحصول على علاوة. مديره إنسان متطلب ومن الصعب التحدث إليه. كما أنه شخص لا يشعر مع الآخرين بظروفهم وطلب الحصول على علاوات. يدرك الموظف هذه الصفات التي يتمتع بها المدير مما يجعله حائماً من الرفض أو من التعرض إلى التوبيخ أو من عدم الحصول على العلاوة. لم تحدث هذه الأمور ولكن مخيلته تدفعه إلى التفكير فيها، مما يحرمه من النوم وهو يحاول تحضير نفسه للاجتماع مع المدير في اليوم التالي.

هذا نوع من الخوف الخيالي، يخاف الموظف من مستقبل يتحمله تماماً كحالة الشخص الذي يريد الهبوط بالمظلة. ولكن هذا المثل يشير إلى خطر لا يهدد الحياة أو الصحة بل يهدد ثقته بنفسه وعمره نفسه. إنه خائف مما قد يحصل لا مما قد حصل. إنه لا يعلم ما سيحدث ولكن النتيجة مهمة بالنسبة إليه.

سيشعر بالخوف قبل الاجتماع وأثناءه، مما قد يؤثر على مهارته في إقناع مديره بالحصول على العلاوة. لذلك، فإن الخوف قد يؤدي إلى فشل المهمة. كل ما توسعه القيام به هو التحضير بأفضل طريقة ممكنة لإقناع المدير. كما عليه التأكد من أنه في حالة نفسية جيدة. إن لم تكن العلاوة مهمة بالنسبة إليه فإن المسألة ما كانت ستخيفه. إن الأمر مهم للغاية حيث أن عائلته تهمه، بالخوف عندها متعلق بتفاصيل حياتية تهمه.

الخوف من الثعابين

إليك مثلاً خامساً وأخيراً. ذهب رجل يحاف من الثعابين إلى السينما لمشاهدة فيلم. وهو يستمتع به إلى حد بعيد يعلق البطل يعلق هي حفرة مليئة بالثعابين السامة. عندها، يشعر الرجل بالخوف ويصبح غير قادر على مشاهدة الفيلم وخصوصاً هذا المشهد المليء بالثعابين. لا يقدر الرجل على متابعة الفيلم وينهض من كرسيه مسرعاً ويخرج من الصالة بسرعة.

هذا نوع من الخوف الخيالي. حيث إن الرجل لم يتعرض إلى خطر حقيقي. ما من ثعابين في السينما، ولكن ما شاهد أثر عليه إلى حد كبير. هناك عامل

مؤثر أدى إلى شعوره بالخوف. ولربما كان لهذا الرجل تجربة فاسية مع الثعابين في طفولته.

تظهر هذه الأمثلة أنّ العوامل الخارجية والتحيلات تعمل معاً لتوليد الخوف. في بعض الأحيان. يكون العامل الخارجي هو المسبب الوحيد للخوف، وقد تكون التحيلات العامل الوحيد المؤثر على الإنسان. ولكن معظم حالات الخوف هي نتيجة هذين العاملين معاً.

العامل المشترك في هذه الأمثلة هو الخوف من فقدان شيء ما: الحياة، الصحة، أمر مهم. عزة النفس... الخسارة هي من أهم مسببات الخوف.



● القانون الثالث للخوف

أساس جميع المخاوف هو الخشية من فقدان شخص أو أمر ذي أهمية كبرى في حياتنا.

اتباع البرمجة الذهنية للتجارب الحسية لمواجهة الخوف

إنّ هذا الأسلوب متعلّق بكيفية تكوين التحارب وكيفية فهمها في عقولنا وأجسامنا وكيفية التعبير عنها.

يرتبط هذا الأسلوب بالذهن وبتفكيرنا. نستخدم حواسنا للقيام بتجاربنا وللتجاوب مع العالم الخارجي. كما نستخدم هذه الحواس في ذهننا للتفكير في هذه التجارب. وفقاً لأسلوب البرمجة الذهنية للتحارب الحسية. فإنّ التمكير يعتمد على استخدام الحواس ذهياً. إنّنا نعتمد على صور وأصوات ذهنية يتم توليد المشاعر وفقاً لها. قد تكون هذه الصور والأصوات مسائل نتذكرها من تحارب سابقة أو أمور نتخيلها.

يقوم أسلوب البرمجة الذهنية للتحارب الحسية بمحاولة فهم المعالي التي نعطيها للعوامل المخيفة. لا يتعلق هذا الأسلوب بما نفكر فيه بل بكيفية تأثير ما نفكر فيه. على الخوف وكيفية توليد هذا الشعور من حراء أفكارنا. كيف نستطيع

تفسير خوف بعض الناس من المرتفعات أو الكلاب أو المصاعد هي حين أن الأشخاص الآخرين لا يخشون هذه الأمور؟

على سبيل المثال، قد يخشى رجل ما الكلاب لأن تفكيره في هذه الكلاب يؤدي إلى تخيل النباح وهجومها على الناس. قد لا يكون مدركاً لهذه الصورة التي يتحيلها ولكنه يدرك خوفه من الكلاب. قد تكون الصورة نتاج تجربة مرّ بها هي طمولته عندما واجه كلباً صحماً وعيباً. ولربما لم يستطع سبيان هذه التجربة. ما يزيد من أهمية البرمجة الذهنية للتجارب الحسية هو أن هذا الأسلوب يحول دون ضرورة العودة إلى الذكريات المؤلمة. بواسطة هذا الأسلوب، يصبح بوسع الإنسان تشكيل تعيل آخر حاص بالكلاب. ممّا يزيد من راحته حول هذا الحيوان.

بوسعنا تطبيق المبدأ نفسه على أيّ خوف. تشير البرمجة الذهنية للتجارب الحسية إلى أننا نكتسب المخاوف من حراء تجاربنا وأهلنا وأصدقائنا والمعلومات الخاطئة التي نسمعها. يساعدنا أسلوب البرمجة الذهنية للتجارب الحسية على التخلص من المخاوف من خلال تغيير طريقة تفكيرنا. يتم توليد الخوف والقلق من خلال طريقة تمكيرنا وليس عسر ما ن فكر فيه. يعرض هذا الكتاب استراتيجيات تعتمد على هذا الأسلوب وتسعى الى التخلص من الخوف.

يمتص أسلوب البرمجة الذهنية للتجارب الحسية أن الماضي يؤثر على مشاعرنا في الحاضر. الصور والأصوات والأحاسيس والمذاقات والروائح هي تفاصيل تتعلّق بالحالة النفسية للإنسان، وقد تكون موجودة في البيئة الخارجية كتفاصيل حقيقية. وقد تكون من نسج الخيال. يتم تكوين هذه التفاصيل من خلال التجارب الماضية أو من خلال تكرار هذه التجارب في حياتنا.

إنّ هذه الصور والتفاصيل الحسية هي أساس العادات وقد تؤدي إلى مشاعر إيجابية أو سلبية. ما يهمنا في هذا الكتاب هو التفاصيل الحسية التي تولّد الخوف. من خلال البرمجة الذهنية للتجارب الحسية، يصبح بوسعنا إدراك التفاصيل الحسية ومن ثمّ تشكيل ردّات فعل مناسبة لها.

اللغة وردات الفعل الجسدية

في هذا الأسلوب اعتماد على اللغة وكيفية التحدث عن التجارب. إن هذا الوصف يشير إلى كيفية شعورنا حيال هذه التجارب. إن تغيير الكلمات التي نستخدمها لوصف التجارب يؤدي إلى تغيير المشاعر. خصوصاً في حالات الكلام الذاتي الذي يدفع المرء إلى الخوف في كثير من الأحيان.

كما يعتمد أسلوب البرمجة الذهنية للتجارب الحسية على ردات الفعل الجسدية عند الإحساس بالخوف كانقباض الصدر ووجع المعدة. هناك الكثير من الطرق للتأثير على هذه المشاعر وليس فقط على التحكم بالخوف الآن. بإمكان المرء أن يصبح شخصاً أكثر هدوءاً في هذه الحالات. ويقدم أسلوب البرمجة الذهنية للتجارب الحسية وسائل بالإمكان الاعتماد عليها للتخلص من الخوف وللتخلص من التفكير الذي يولد الخوف.

الجسم والخوف

مهما كان سبب الخوف. فإن هذا الشعور يظهر في الجسم بشكل جلي. لا يسعنا أن نكون خائفين ذهنياً. والخوف يربط الجسد بالعقل وبالعوامل المخيفة.

كيف يتولد الشعور بالخوف؟ ما الذي يحصل؟ هناك دراسات تشير إلى العوامل والظواهر الجسدية المتعلقة بهذا الإحساس.

تخيلوا أنكم رأيتم طلاً خارج الباهظة وسمعتهم صوتاً مريباً وأنتم تجلسون بمفردكم وتشاهدون التلماز أثناء الليل. قد يكون ذلك أمراً يهدد سلامتنا ولذلك. فإن الأعصاب تتأثر أكثر من الأفكار في هذه الحالة.

يتحرك العامل المؤثر من الأذن إلى العين إلى الدهن. ومن هناك، تبدأ ردة الفعل الجسدية المتمثلة بالأعصاب. تتحرك هذه الأعصاب ابتداءً من العقل حيث يتم تحليل ما يراه المرء ويسمعه ومن ثم يتم وصله بتجارب وذاكرات ماضية.

إن استطعتم طمأنة الذات بأن العامل المؤثر لا يعني أي شيء، فإن الأعصاب لا تتأثر عندها. إن لم تكونوا متأكدين من ذلك، فإن العقل عندها يتأثر بشكل

أكبر ويمتد هذا التأثير على مناطق أخرى من الدماغ. مما يؤدي إلى حذر أكبر عند الإنسان.

إن أكثر أجراء العقل أهمية وتأثيراً في هذه الحالة هو اللوزة الدماغية المسؤولة عن الخوف. إن تمت إزالة هذه اللوزة من العقل، فإن المرء لن يشعر عندها بالخوف ولن تصبح قادريه على رؤية طواهر الخوف عند الآخرين. اللوزة الذهبية في تاهب مستمر بحثاً عما قد يكون مخيفاً من حولنا. عند تأثر اللوزة بعامل خارجي، فإنها تولد ردات فعل جسدية ودهنية وأحاسيس مختلفة. اللوزة متصلة بأجزاء العقل المسؤولة عن الحركة وعن النظام العصبي. لذلك، تظهر الأحاسيس جسدياً على الوجه وعلى الجسم الذي كثيراً ما يتوقف عن الحركة لبعص الثواني من أجل لمت النظر إلى ما يجري من خطر حولنا.

المواجهة أم الهرب؟

النتيجة لذلك الأمر تكون إما المواجهة أو الهرب، ويتم ذلك بسرعة هائلة ودون تمكير. يؤثر الهايبيوتلاموس في العقل على العدد التي تفرز مواد كيميائية ترفع الأدرينالين والكورتيزول في الدم. عندها، يحس المرء بوحع في المعدة وبتغيرات جسدية أخرى.

يقوم الهيبوتلاموس بإفراز مواد تعمل كأدوية مخفضة للآلام، مما يسهل على المرء تحمل الأوجاع والاضعاج. كما تعمل هذه الإفرازات على زيادة الحذر عند الإنسان. يتوسع بؤبؤ العين. مما يجعل المرء يرى بشكل أوضح. تُصاب عندها بالقشعريرة وتصبح حواسنا أكثر حساسية. شعر بما يلمسه بشكل أكبر وبالذنبات والرياح. كما يصبح سمعنا أقوى من السابق وتنقص أوتارنا الصوتية مما يجعل الصوت أعلى وأقوى. يتدفق الدم في عضلات أكبر حجماً يُسبب تضخمها توسع الشرايين. تزداد دقات القلب ويرتفع ضغط الدم. يصبح تهمسنا أسرع وأعمق لنغدو أكثر قدرة على إدخال الأوكسجين إلى الدم مما يجعل العضلات أكثر حساسية. عندها، نصبح مستعدين لاتحاد الخطوات المناسبة.

عند زوال الخطر، نهدأ ولكن العودة إلى حالتنا الطبيعية تستغرق وقتاً أطول. يستمر حذرنا لبضع دقائق إضافية. إن الظواهر الجسدية الخاصة بالخوف هي نفسها التي تكون واضحة عند الشعور بالعضب، والإفرازات الهرمونية تكون نفسها في هذه الحالات أيضاً. إن هذا يصير سبب كون بعض الأشخاص عقيين بعض الشيء حتى عند زوال الخطر.

على سبيل المثال، تحيلوا إحدى الأمهات وهي تمشي مع أطفالها. يركض أحد الأطفال إلى منتصف الطريق وأمام إحدى السيارات تتوقف السيارة هي الوقت المناسب والطفل يبقى أمام. تعاقب الأم طفلها ولكنها قد تصرخ في وجهه أيضاً. إن ردة فعلها عند شعورها بالخوف هي التي تدفعها إلى ذلك.

تكون ردة الفعل الجسدية هي نفسها في حالتنا الخوف الحقيقي والخيالي. يتم إفراز المواد نفسها، ويتحصر الجسم للمواجهة أو للهروب في كلتا الحالتين. المرق هو أن الخوف الخيالي لا يتطلب ردة فعل خاصة بخطر حقيقي وأني. تكون ردة الفعل مفيدة وفعالة في حالات الخطر المباشر وليس هي الحياة اليومية. عندما يكون الخوف خيالياً، فمن غير الضروري أن يكون الجسم متيقظاً. هذا ما يؤدي عادة إلى القلق والتوتر. إنه يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم وإلى عدم القدرة على الهضم، ويؤثر كذلك على نظام المناعة. إن ذلك يشل التفكير لأن الدم يتدفق عندها في العضلات الصلبة ويبتعد عن الدماغ.

يعاني بعض الناس من القلق والتوتر، مما يؤدي إلى صداع وغثيان، إضافة إلى رؤية غير واضحة وأوجاع في الظهر وخفقان في القلب وصعوبة في الهضم. ليس التوتر المزمن أمراً جيداً حيث إنه يزيد الخوف. من المهم أن يروى الخوف الخيالي من أجل الحفاظ على السلامة الجسدية.

لاستكشاف الظواهر الجسدية للخوف، عليكم ملاحظة ذلك جيداً ومعرفة ما يجري عند اختباركم الخوف. إن البرمجة الذهنية للتجارب الحسية تسمح لكم باكتشاف أحاسيسكم من خلال الشكليات الثانوية الحسية التي تشكل الأفكار. على سبيل المثال، لأي صورة ذهبية لون وعمق وموقع. أما الأصوات،

فهي إما عالية أو منخفضة. حقيقية كانت أم من نسج الخيال. للأحاسيس موقع وحجم. إن هذه التفاصيل هي أمثلة للشكليات الحسية.

التمرين التالي يعتمد على الشكليات الحسية والحركية من أجل اكتشاف ما تشعرون به عند الخوف. عليكم معرفة الإحساس كما هو الآن لتستطيعوا ملاحظة تأثير الاستراتيجيات المطروحة في الكتاب عليها:

● تمرين لتحرير النفس من الخوف

■ كيف تعلمون انكم خائفون؟

تذكروا تجربة مخيفة مررتم بها في الماضي.

أين أحسستم بالخوف في جسدكم؟

هل كان الشعور ساخناً أم بارداً؟

كم بلغت مساحته؟

كم بلغت شدته؟

ماذا كان حجمه؟

تذكروا كل ما أحسستم به.

على سبيل المثال، فإن انتباهها ينجذب عادةً إلى وحن المعدة، ولا يدرك عندها أننا قد أصبنا بقشعريرة (في المنطقة الخلفية من العنق وهي أجزاء أخرى من الجسم).

عندها، لا نلتفت إلى جميع الطواهر الجسدية، كسرعة تنفسنا على سبيل المثال.

الخوف لا يقتصر على المعدة وعلى الألم في تلك المنطقة.



التمهيد الثاني

الخوف: صديق أم عدو؟

«إن شكوكنا خائنة تسلب المجاحات التي نستطيع
تحقيقها إن لم نخش المحاولة».

هابلهام شيكسبير

الخوف نوعان هما الحقيقي والخيالي. يشعر المرء بالخوف الحقيقي عند حدوث أمرٍ ما يشير إلى خطر معين. ممّا يحثّه على اتخاذ خطوات عديدة لتجنب الخطر. يشكّل ذلك ردّة فعل طبيعية وشديدة الأهمية. إذ إنّها تهدف إلى الحفاظ على الأمان. لذلك، للخوف الحقيقي درجة عالية من الفائدة.

أمّا النوع الثاني من الخوف، فإنّه من نسج خيال المرء ويتعلّق عادةً بما قد يحدث من أمور لا نريد وقوعها في المستقبل. للخوف الخيالي الهدف نفسه وهو الحفاظ على الأمان. إلّا أنّه غير مفيد باستثناء تحميره لنا في بعض الأحيان لاتخاذ خطوات معينة تساعدنا على تجنب الأحداث السيئة في المستقبل. يتحدّ هذا الخوف شكل ارتيابٍ غير دقيق، خصوصاً أنّ شعورنا به مماتٌ من أمر خيالي لسنا كاملي الإدراك له.

عندما يثير حدثٌ ما خوفاً خيالياً، تغلب علينا في معظم الأحيان أفكارٌ من نسج خيالنا، ولكنّها تظهر بعد سيطرة هذا الخوف علينا. إنّ الخوف الحقيقي أقوى من الخوف الخيالي ويؤثر على المرء وعلى راحته النفسية بشكل أكبر. يتمتع

الشعور العريري بالخوف بالمظاهر نفسها عند الإنسان، حقيقياً كان أم خيالياً، وإن كان متأتياً من أحداث واقعية أم مبتكرة. إن نوعي الخوف حقيقيان، ولا

● القانون الرابع للخوف:

الخوف نوعان: حقيقي وخيالي، إن الخوف الحقيقي ردة فعل طبيعية على خطر حالي، أما النوع الثاني من الخوف، فإنه من نسج الخيال.

يفرق ذهننا بينهما، الدليل على ذلك هو أننا نختبر أثناء نومنا أحلاماً مرعبة هي من نسج خيالنا.

فوائد الخوف

لنوعي الخوف بعض الفوائد، خصوصاً أنهما يهدفان إلى تحقيق مسائل إيجابية في حياة الإنسان. إن الخوف الحقيقي ردة فعل تبلورت عبر الزمن، والهدف الأساسي لهذا النوع من الخوف هو الحماط على الأمان، إنه إحساس بعيب، مما يحث المرء على محاولة القيام بما يوسع له التحلص منه، يتحضر العقل والجسد عندها لمواجهة أي خطر.

للخوف الخيالي هدف يتمثل في محاولة حمايتنا، أو حثنا على الانتباه، أو إنذارنا عند وجود أي خطر أو تحفيزنا على تحليل الموقف، إلا أن ذلك لا يتم بطريقة مجدية، إذ أننا نتحيل الخطر ومن ثم نشعر بالخوف بالرغم من أن الموقف هو من نسج خيالنا، يهدف هذا الكتاب إلى تحرير النفس من الخوف الخيالي ولكنه لا يكر أن لهذا النوع من الخوف هدفاً يستحق الاحترام، هناك أساليب أخرى يستطيع المرء من خلالها الحماط على الأمان وتحليل الموقف الموجود فيه وتوخي الحذر، وجميع هذه الأساليب أكثر فاعلية من الخوف الخيالي.

● القانون السادس للخوف:

لجميع أشكال الخوف هدف ذو تأثير إيجابي على حياة المرء.

الخوف الحقيقي

يُندِرنا الخوف الحقيقي إلى وحود أي خطر مصاجئ في حياتنا. إنه شعور بفيض، ولكن الهدف منه هو الحفاظ على الأمان وحمايتنا من الموت. يعلمنا الخوف الحقيقي تجبب المخاطر المستقبلية أو إيجاد وسائل نستطيع من خلالها التجاوب مع أي خطر يظهر في حياتنا.

قد يشكّل الخوف الحقيقي مشكلةً إن أدّى إلى شعورك بالضعف عوضاً عن حثّكم على الهرب أو المواجهة. كثيراً ما لا يسمح الموقف بالتفكير بما يجب القيام به. وغالباً ما تكون ردّة الفعل عموية. قد تشعرون بالخوف الحقيقي في مواقف لا يسودها الخطر. قد ترون خيالاً وأنتم تمرّون في شارع ما، وقد يجعلكم ذلك تظنون أن هناك ما سيسقط عليكم. تشعرون عندها بالخوف وتبتعدون بسرعة عن المكان. في معظم الأحيان، يكون ذلك أمراً غير موحود أو مجرد ظلّ تسببت فيه أشعة الشمس. إلا أن الخوف في هذه اللحظة كان حقيقياً، حيث إنكم كنتم مقتنعين عندها بوجود خطر يتعلّق ذلك بإدراككم الحسّي لما حصل. إن استمررتكم بالمرور في الطريق وأنتم تحشون سقوط شيء ما عليكم، عندها يكون الخوف خيالياً وبعيداً عن الواقع.

ما علينا تجنبه هو السماح للخوف الحقيقي بأن يصيبنا بحالة جمود لا ندري فيها ما علينا القيام به، تماماً كما يحلّ بأرنب سلط عليه ضوء المصابيح الأمامية لسيارة ما علينا استغلال الحوف الحقيقي لاتخاذ الخطوات المناسبة التي توقف الخطر. يتطرق الجزء الثالث إلى الخوف الحقيقي بشكل أوسع يظهر كيفية الاستفادة منه للحفاظ على درجة عالية من الأمان في حياتنا.

الخوف الحقيقي

- ينبع من خطر نواجهه في الحاضر.
- يهدف إلى الحفاظ على الأمان.
- هو ردّة فعل طبيعية على الموقف.
- هو ردّة فعل مفيدة.

إننا نتعلم منه.

يحثنا على اتخاذ خطوات فورية، بالرغم من أنه قد يصيبنا بالحمود.
ليس من السهل التأكد من وجود خطر حقيقي. قد نحتاج أحياناً إلى تحليل الموقف.

الخوف الخيالي

يشكل الخوف الخيالي مشكلة. حيث إنه يشل تفكيرنا ويحملنا غير قادرين على مواجهته. خصوصاً أنه من نسج الخيال وليس مهبياً على أي أساس يمت للمنطق بصلة.

إن الخيال أكثر قوة من المنطق. تخيلوا على سبيل المثال أنكم تقضون حمامة. حاولوا تحيّل طعمها ورائحتها. يشير المنطق إلى أن الحمامة غير موحودة، لكن ما هو تفسير سيل لعابكم؟ يتخيّل عقلنا الحمامة بشكل مماثل للواقع مما يؤدي إلى سيل اللعاب. وهذا ما يحصل في التحيلات المخيفة التي تثير الشعور بالقلق.

كثيراً ما لا يتعلّق الخوف الخيالي بما حصل في الماضي أو بما يحدث في الحاضر. لهذا الخوف صلة بما قد يحصل في المستقبل من أحداث لم يسبق لها أن تواجدت في حياتكم. إنّ جهلنا بما قد يحدث يؤدي إلى تفكير سكيبتا. بما أن هناك معلومات نجهلها في هذه المواقف، فإننا نحاول التحفيف عن أنفسنا وسدّ الفراغ من خلال التخيل وكثيراً ما تكون هذه التحيلات مثيرة للخوف

إنّ ما نتخيّله في معظم الأحيان يتمثل في أمور مرعبة لا يستطيع المنطق مساعدتنا على السيطرة عليها. يحشى العديد من الأشخاص من ركوب الطائرة، إلا أنّ الإحصاءات تظهر أنّ السفر جواً هو من أكثر وسائل النقل أماناً. ولكنّ هذه الإحصاءات غير قادرة على إقناعنا بأنّ الطائرات آمنة. خصوصاً أنّ هذه الأرقام تتحدث عن غيرنا وليس عنا شخصياً. إنّ غاية المنطق هي تفسير أي شيء نشعر به وتبرير ما لا يحب أن ندعه يؤثر فينا. بوسع المنطق أن يجعل من

أيّ استتاح أمراً مبرّراً. قد يحاول أحد الأصدقاء إقناعنا بأن ارتطام الطائرات نادراً ما يحدث وبأن الخطوط الجوية التي قد تنقلنا آمنة. إذ إنّ الحوادث لم تحصل لطائراتها منذ عشرين عاماً. بالرغم من ذلك. نجد أنفسنا مصرّين على عدم السفر عبر هذه الخطوط الجوية. طناً منا أن هناك احتمالاً لوقوع حادث ما في طائراتها عمّا قريب.

الخوف الخيالي

لا ينسج من خطر حالي بل يكون عادةً ردّة فعل على تعيلنا بأن مكروهاً ما قد يحدث في المستقبل.
لا يتعلّق باللحظة الحالية وبالحاضر.
ليس الخطر حالياً.
ليس هذا الخوف مفيداً بل يشعّرننا بالضعف.
هو ردّة فعل من نسج خيالنا.
لا نتعلّم من هذا الخوف أيّ شيء.
يؤثر سلباً في حياتنا ويحدّ من تفكيرنا المنطقي.
له هدف ذو تأثير إيجابي على حياتنا.

أنواع الخوف الخيالي

الخوف الخيالي أنواع مختلفة بذكر منها الهلع المرضي أو نوبات الذعر المفاجئ. إضافةً إلى أبسط حالات القلق. كما يشمل الخوف الخيالي العوامل الاجتماعية التي تقلق المرء كالضغوطات الحياتية وخصوصاً تلك التي نعيشها اليوم في عالمنا ذي الوتيرة السريعة والمتمحور حول ضرورة الإنجازات كمقياس لتقدير الإنسان.

الهلع المرضي

ليس الهلع المرضي شعوراً عادياً بالخوف. إنّهُ ذعر مفاجئ لا داعي له. وغالباً ما يكون خوفاً من موقف ما أو من حيوان أو من أمر ليس خطراً

بالضرورة. أكثر أنواع الهلع المرضي شعبيةً هو الخوف من الثعبان والعنكبوت والأماكن الصيقة والمرتفعات لا يستطيع المصاب بالهلع المرضي إقناع نفسه بأن ما يخيفه أمرٌ لا يدعو إلى الذعر، ولذلك يراه دائم التحبّب لمصدر الهلع. إن لم يكرّ بوسع هذا الشخص تجنّب ما يخيفه، فإنه يصاب بهلع شديد يدفعه إلى الاسحاب من المكان أو الابتعاد عما يتسبب بهذا الرعب

ليس الهلع المرضي خوفاً من خطر حقيقي. غالباً ما يكون الموقف أو الحيوان الذي يخاف منه المرء غير خطر. لا يشعر من يخاف من الثعبان بالهلع لأن الثعبان مسمّم بل مجرد أنّه ثعبان. قد تصل حالة الهلع إلى تصايق المرء من مجرد التفكير في الموقف أو القراءة عنه أو مشاهدة صور أو أفلام تتطرق إليه. يخاف بعض الناس من ركوب الطائرة أو من الأماكن الشاسعة أو من تلك المقلة والصيقة. كما أن هناك أنواعاً أخرى من الهلع المرضي كالذعر من المصاعد وأطباء الأسنان والحشود. قد تكون هذه الأماكن أو الأشخاص خطيرين، إلا أن المصاب بالهلع منها يتجنبها ويحاول عدم التفكير فيها.

للهلع المرضي درجات، فمنه ما هو بسيط ومنه ما هو شديد وحاد. على سبيل المثال، فإنّ معظم الناس يهابون المرتفعات ولا يستطيعون الاقتراب من الحافة إن كانوا متواجدين في أعلى جرف من أي مبنى. قد يواجه بعضهم صعوبة في النظر خارج نافذة من أعلى المبنى. يتجنب المصابون بهلع شديد من المرتفعات من التواجد في مبنى عالٍ لتمادي احتمال اضطرابهم للنظر إلى الأسفل. إن مجرد التفكير في ذلك أمرٌ يصيبهم بالذعر ممّا يدفعهم إلى النزول إلى الطوابق السفلى.

إنّ المصابين بالهلع المرضي مدركون لحالتهم ويعرفون أنه لا وجود في معظم الأحيان لخطر حقيقي، إلا أنهم غالباً ما يحاولون تبرير شعورهم بالخوف بعد إظهاره للآخرين. لا يستطيع هؤلاء المصابون بالهلع إقناع أنفسهم بأن حالتهم غير حقيقية. قد يفهمونها ويعرفون كيفية تأثيرها عليهم أو حتى ما جعلهم يكتسبونها. لكن ذلك لا يجعل من القدرة على إيقاف هذا الهلع أمراً سهلاً.

قد يؤثر الهلع المرضي على حياة المرء بشكل كبير وذلك هي الحالات الشديدة منه. قد يعاني بعض الناس من الخوف من الأماكن الشاسعة، مما يجعلهم غير قادرين على مغادرة منزلهم أو الذهاب إلى المتاحر للتبضع. يشعر هؤلاء بالدعر كلما حرحوا من منازلهم، مما يؤدي في نهاية الأمر إلى توقفهم عن الخروج والطلب من الآخرين القيام بالتبضع أو بالمهام الأخرى. لا يتمتع هؤلاء الأشخاص بحياة اجتماعية سليمة وكثيراً ما تتمحور حياتهم حول حالة الهلع المصابين بها. لا يتطرق هذا الكتاب إلى الحالات الشديدة من الهلع المرضي، إذ إنها تتطلب تدخل معالج متخصص بالرمعة السكرية للتحارب الحسية.

من الممكن معالجة حالات الهلع المرضي البسيطة من خلال تطبيق التقنيات التي يذكرها هذا الكتاب.

أهمّ حيثيات الهلع المرضي

إنّ الهلع المرضي خوفٌ شديد لا داعي له.

من الممكن الهلع من أيّ شيء.

لا يكون مصدر الهلع خطراً في معظم الأحيان

لا يتعلم أحد أيّ شيء من حالات الهلع، ويظهرون ردة الفعل نفسها في كل الأوقات.

ليس الهلع مطلقاً، ولكن المصاب يبرّر خوفه في وقت لاحق.

يتمحور الهلع المرضي عادةً حول مصدر معين يدركه المصاب.

● الخشية

كثيراً ما يتحوّل الهلع المرضي البسيط إلى خشية أو حصر نفسي. تتسم عادةً بالوصوح وتتمحور حول مسائل مستقبلية. قد يقلق المرء من خطاب عليه أن يلقيه أو من أيّ حدث سيحدث يحاف الشخص من التصرف فيه بشكل يدعو إلى السخرية.

ففي بعض الأحيان، يقلق المرء ولا يكون هناك من داعٍ يدهمه إلى الشعور. لذلك، لا يستطيع الإنسان عندها تفسير حالته المتمثلة بحوف غير متصل بأي موقف أو إنسان.

● أهمّ حيثيات الخشية

تتمحور الخشية حول حدث مستقبلي. قد تتعلّق الخشية بموقف معين أو قد يكون مجرد شعور غير مبرّر ليس له سبب واضح. قد يخشى المرء من حدث سعيد، وينبع هذا الشعور عادةً من خشية فشل هذا الحدث. قد يكون للخشية سبب مقنع كالخوف من عملية جراحية، إلّا أنّها قد تكون من نسج خيالنا وخصوصاً في الحالات غير الخطرة (كركوب الطائرة).

● القلق

إنّ الشعور بالقلق مماثل للخشية، إذ إنّ الشعورين يتسببان في اضطراب المرء نفسياً. إلّا أنّ القلق يكون هي العادة أقلّ حدّةً من الخشية. عندما يقلق المرء، يفكر مراراً وتكراراً في المشكلة نفسها دون الوصول إلى أيّ حلّ. يتعلّق القلق عادةً بمسائل مستقبلية لا يدري المرء ما ستؤول إليه، على سبيل المثال، يشعر المصابون بوسواس المرض بالقلق حيال صحتهم بالرغم من أنّ زياراتهم المتكررة إلى عيادات الأطباء تشير إلى أنّهم بصحة ممتازة.

يقلق الأهالي على أولادهم إن تأخروا خارج المنزل بالرغم من عدم حدوث أيّ مكروه لهم. ينبع هذا القلق من الحب، حيث إنّ الوالدين يحبّان ولدهما ولا يرغبان بأن يصيبه أيّ مكروه. لكنّ القلق لا يحدي نفعاً، فهو لا يساعد على إنشاء الأطمال بأمان ويجعل الأهالي والأولاد بحالة مضطربة. يرغب الأولاد بالخروج والاستمتاع بوقتهم ويتوخون الحذر عند تواجدهم خارج المنزل، إلّا أنّ قلق أولياء الأمور قد يشعر هؤلاء الأولاد بأنّ حريتهم محدودة.

يتسم القلق بصفة التكرار. إذ إن الإنسان يستمر بهذا الشعور بشكل متواصل. لذلك، فإن القلق إحماسٌ يضايق فيه المرء نفسه.

يتطرق الجزء الثاني من الكتاب إلى مسألة القلق بشكل أكثر تفصيلاً.

● أهمّ حيثيات القلق

يتعلق القلق عادةً بمسائل مستقبلية وهو شعور مشابه للحشية ولكنه أقلّ حدة. القلق شعور متكرر يستمر عند المرء حيال الموقف نفسه، دون الوصول إلى حلّ.

لا يتعلّم المرء أيّ شيء من القلق.

يكون المصاب بالقلق كثير التفكير ولكنه لا يتخذ أي خطوة لحلّ المسألة. يتمحور القلق حول تحبّب المواقف غير المرغوب فيها.

● المخاوف الاجتماعية

تتعلق معظم المخاوف الحياتية بمسائل محدّدة ولها علاجات معينة. أمّا أنواع الخوف الخيالي الأخرى، فإنّها عامة ومصدرها المجتمع الذي ستمي إليه. تنبع هذه المخاوف من المقالات التي نقرأها يومياً ومن الأحداث التي نشاهدها على شاشة التلفاز. إنّها مخاوف اجتماعية وهناك العديد من الأمثلة التي توضح تأثيرها في الإنسان.

إنّنا نعيش في مجتمع يُعدّ الإبحازات وحسن الأداء من المقاييس التي يتمّ من خلالها تقدير الفرد. لذلك، فإنّ الكثير من الأشخاص ي قلقون حيال أدائهم وقدرتهم على تحقيق أهدافهم. في مجتمعنا حوّ تسوده المنافسة الشديدة، وإنّ المرمص أقلّ عدداً من الأشخاص ولا تكفي الجميع. لذلك، فإنّ للفشل عواقب وخيمة على الوضع النفسي للفرد كثيراً ما ينبع عند الأفراد خوفاً من خسارة وظائفهم ممّا يزيد من القلق حيال الأداء. يخاف العديد من الفشل ويلجؤون إلى معالحين ومدرّبين. تبلغ المسألة أوجها عندما يفشل هؤلاء بالرغم من حصولهم على المساعدة من قبل هؤلاء المتخصصين.

يقلق الكثير من الناس حيال مظهرهم وخصوصاً النساء والشابات تظهر الدراسات أن الأطفال قد يشعرون بعدم الرضا عن مظهرهم منذ بلوغهم الخمس سنوات. إن أكثر الكتب مبيعاً هي تلك التي تتحدث عن الأنظمة الغذائية المختلفة. باتت العمليات التجميلية أمراً طبيعياً يقبله المجتمع، ولقد وصلت المسألة إلى أن هذه العمليات أصبحت مهمة في بعض المجالات والمهن.

هناك نوع آخر من الخوف الاجتماعي يتمثل في الخشية من الأشخاص الأكثر سلطة. ازدادت سلطة الدول في معظم البلاد الأوروبية منذ أحداث الحادي عشر من أيلول/سبتمبر ازدادت المراقبة وبات الأفراد شديدي القلق من تعرضهم للمراقبة وهم يقومون بأعمالهم اليومية.

لقد ازدادت الأبحاث في أيامنا هذه وأصبحت المعرفة والمعلومات العامة مسائل شديدة الأهمية. تقدّم شبكة الإنترنت الكثير من المعلومات عن أي موضوع قد يخطر ببالنا. إن هذا الكم من المعلومات أمرٌ يشكل مصدراً للخوف وقلق عند كثير من الأشخاص. فهم يتساءلون دوماً إن كانت هناك معلومات مهمة عليهم معرفتها وإن كان هناك ما لا يعرفونه. إن المعرفة مسألة تتسبب في الكثير من القلق هي نفوس بعض الأشخاص، مما يؤثر في حياتهم اليومية. هي الجزء الثاني من الكتاب مريد من التفاصيل عن المخاوف الاجتماعية وأنواعها.

● أهم حيثيات القلق الاجتماعي

لا يتعلق القلق الاجتماعي بمسائل محدّدة بل هو جزء من أي مجتمع وحضارة. يتمحور القلق الاجتماعي حول؛
الأداء.

المظهر الخارجي.

السلطة.

الإنجازات.

ضغط الوقت.

الخطر الذي يهدّد الأمن الوطني.

● ردّات الفعل الاجتماعية

تظهر ردّات فعل الخوف على نطاقين هما الفردي والاجتماعي. تتعلّق ردّة الفعل الفردية بما تشعرون به حيال الخوف الذي يخالفكم. قد تخجلون من سيطرته عليكم أو قد تعتبرون الأمر طبيعياً للعاية.

على الصعيد الاجتماعي، ترتبط ردّة الفعل برأي الآخرين الخاص بالخوف. هناك العديد من أنواع الخوف التي يتقبّلها المجتمع والتي يتفهمها الناس مثل الخوف من المرتفعات ومن الأطباء ومن ركوب الطائرة (قد يعاني هؤلاء من الخوف نفسه). في المجتمع الإنكليزي تفهم المصابين بالهلع المرضي أو بالقلق، وكثيراً ما يُنظر إليهم على أنّهم غير معذّوبين. من دون لومهم على هذه الحالة التي يعانون منها. لا تزج حالات الهلع المرضي من هم حول المصاب وليس من الممكن أن يصاب الآخرون بالعدوى. في المجتمعات نظرة سلبية تجاه الحالات الأخرى كالاكتئاب والاضطراب المزاجي والوسواس. ذلك لأنّ هذه الحالات تؤثر على حياة المصاب وجميع من يعرفه.

● كيف يسمح البعض للخوف بالسيطرة عليهم

يقدم هذا الكتاب استراتيجيات تساعد على التخلص من الخوف. هناك وسائل أخرى للسيطرة على هذا الشعور. وقد لا تؤدي هذه الأساليب إلى تحرير النفس من المخاوف بل قد تؤثر على المصاب بشكل أكبر قد يجعل العلاج أسوأ من المرض نفسه.

● الخوف الحقيقي

ما هي ردّات الفعل السيئة في حالات الخوف الحقيقي؟ قد يؤدي الخوف الحقيقي إلى حالة من الحمود تجعل المرء غير قادر على التفكير أو اتخاذ أي خطوة. إنّ سبب هذا الحمود هو ردّة الفعل التي يتحكم فيها الدماغ. إنّ الهدف المرجو هو منع الفرد من القيام بما كان يقوم به. والغاية من ذلك لفت انتباهه إلى الخطر. إنّ أصبتم بالحمود وبقيتم على تلك الحال. فإنّ النتيجة تكون عكس الهدف المرجو. عند جمودكم. تصبحون غير قادرين على القيام بأي خطوة.

من السيئ الإصابة بالدعر، إذ إنه شعور تلقائي لا هائدة منه. إن الإحساس بالذعر قد يعرّضكم إلى مزيد من الخطر، ما عليكم فعله هو التفكير فيما حصل وتحليل الخطر بعد زواله.

كما أنه من الممكن أن تكون ردّة الفعل غاضبة. أذكر ما حدث معي منذ بضعة أشهر أثناء مروري في سيارتي في منطقة سكنية، ظهر أمامي فجأة ثلاثة أولاد في حوالي الثانية عشرة من عمرهم وهم يركبون دراجاتهم الهوائية. كان هؤلاء يمارسون لعبة الحمار، التي تتمحور حول الانتظار حتى تعبر سيارة ما والاقتراب منها ومن ثم العبور من أمامها على الدراجة الهوائية. دست على القرامل بشكل قوي ولكن ردّة فعلي هذه لو جاءت متأخرة لأدى ذلك إلى حادث مروّع. إلا أن الأولاد كانوا قد هدّروا المسألة وخططوا لها بشكل جيد، ممّا حال دون وقوع أي ارتطام. شعرت بالارتياح لعدم حدوث أي مكروه لهم ولكنني اشتطت غيظاً لمحرّد أنهم جعلوني أمرّ بتلك التجربة السيئة. صرحت في وجوههم ولكنهم ضحكوا وتابعوا ركوب دراجاتهم. كنت ارتحف من جرّاء الغضب الشديد الذي انتابني، كان خطر تعرّضهم لخطب ما يتأتى من غصبي أكثر احتمالاً من الارتطام بسيارتي.

يتمّ إهراق المواد الكيميائية نفسها في حالتي الغضب والخوف. إلا أن هناك ضرورة لضبط العصب، وإلا سيؤدي ذلك الشعور إلى المزيد من المشاكل.

إن ردّة الفعل المثلى في حالات الحوف الخيالي هي اتخاذ خطوات فورية للابتعاد عن الخطر الموجود. بعد ذلك، من الجيد التمكير فيما حصل وتحليله لمعرفة الخطوات التالية التي يجب اتباعها. هي هذه الحالة، يكون هناك توازن بين الجسد والعقل.

● الخوف الخيالي

للخوف الخيالي ردّات فعل سلبية مماثلة، من الممكن أن يصاب المرء بالحمود، فيشعر بالضعف وبعدم القدرة على القيام بأي شيء. عندها، تكون النتيجة غير

إيجابية. عند بعض الأشخاص اعتياد على ردة الفعل هذه المتمثلة بالجمود والضعف. عندها، يشعرون بعدم القدرة على اتخاذ أي خطوة للتخلص من الخوف. لقد أظهرت الأبحاث الطبية أن ردة الفعل هذه قد تؤدي إلى الإصابة بالمرض.

قد يصاب المرء بالذعر عند شعوره بالخوف الخيالي، إن أحد أسوأ عواقب الخوف هو الحيلولة دون التفكير المنطقي. لا يقتصر الأمر على الشعور البغيض بل تؤدي هذه الحالة إلى عدم القدرة على استخدام المنطق للتعامل مع ما يجري. لذلك، يحتاج المرء في هذا الموقف إلى محاولة تحسين الشعور مهما كانت الحالة. يتطرق الجزء الثاني إلى كيفية إنجاز ذلك.

من الممكن أن يأخذ الحوف الخيالي منحىً عاصباً قد يكون ذلك مفيداً إن حثكم العصب على اتخاذ خطوات فاعلة للتخلص من الخوف، إلا أن العصب يؤدي في معظم الأحيان إلى حجب المطلق في أكر الأوقات حاجة إلى التفكير والتحليل.

هناك ردة فعل أخرى ممكنة وتتمثل في الشعور بالذنب. عندما يلوم المرء نفسه لأمر سين قد حصل حقيقياً كان أم خيالياً، كما قد يتخذ الذنب منحىً آخر وهو الشعور بالمسؤولية التي تحمل المرء بحسن ضرورة قيامه بأعمال ترصي الآخرين أو تهدف إلى إسعادهم. كما قد يشعر المرء بسبب هذا الذنب بالامتناع من الآخرين. عندها، يميل المرء إلى إلحاق الأذى بمن حوله أو حتى بنفسه. إن الإحساس بالذنب شكل من أشكال معاقبة النفس، وذلك من أكثر الأحاسيس تدميراً للنفسية. عند الشعور بالذنب، في الحالات المثلى، حث المرء على تصحيح أخطائه.

هناك شعور آخر متصل بالإحساس بالذنب وهو الشعور بالعار أو الخزي. يتأتى هذا الإحساس من إدراك المرء لضعفه أو لأفعاله السيئة أو لحماقته. إن الشعور بالعار من الخوف أمر لا يحدني نمعاً، بل يريد المسألة تعقيداً. يزداد الإحساس البغيض عندها.

على المرء ألا يشعر بالخزي أو بالذنب بسبب حوفه، حتى إن حثه الآخرون على ذلك على المرء عندها اتخاذ خطوات فاعلة لتحسن الوضع وللسيطرة على الخوف.

من خلال البرمجة المكربة للتجارب الحسية، يصبح بوسع المرء تحقيق تلك الغاية. إن الشعور بالعار أو بالذنب أمر يحول دون فهم الخوف والتخلص منه.

أخيراً، هناك أشخاص يطهرون ردة فعل أخرى في حالات الخوف الخيالي، وتتمثل ردة الفعل هذه بإلقاء اللوم على الآخرين بهدف الدفاع عن النفس ومحاولة إقناع الآخرين بعدم خوفهم على سبيل المثال، هي حالة خوف المرء من الخروج من المنزل والاحتلاط مع الآخرين، قد يحاول لوم زوجته على ذلك الشعور، قد يرغم أنه لا يخرج من المنزل بسبب عدم رغبة زوجته بالخروج، هي الواقع تكون زوجته إسمانة لا تحاف من ذلك، عند إلقاء اللوم على الآخرين، لا يستطيع المرء التخلص من الخوف والسيطرة عليه لأنه يصبح مقتنعاً بأن الآخرين هم من يسببونه، إن الوسيلة الأفضل لفهم هذه الحالات هي محاولة وضع أنفسكم في الموقف نفسه وتحليل شعوركم في ذلك الوضع نفسه.

أساليب سيئة للسيطرة على الخوف

الخوف الحقيقي	الخوف الخيالي
الحمود والضعف	الشعور بالضعف
الذعر	الذعر
الفضيب	الفضيب
	الشعور بالذنب
	الشعور بالخزي
	إلقاء اللوم على الآخرين

تحديد الخوف ودرجاته

في القسم التالي تمرين تستطيعون تطبيقه، في هذا التمرين ذكر لبعض الأحداث أو الأشياء التي قد تثير الخوف بالرغم من أنها لا تهدد صحتكم أو سلامتكم بشكل مباشر، حددوا تلك التي تخيفكم.

تمرين للتحرر من الخوف

مما تخافون؟

حددوا درجة خوفكم من الأشياء والأحداث التالية، على أن يشير الرقم صفر (0) إلى تلك التي لا تؤثر عليكم والعدد (10) إلى أكثرها إثارةً لخوفكم ولتحببكم لها إن كان الخوف يدفعكم إلى تجنب الموقف، أضيفوا عشر نقاط إلى مجموعكم النهائي.

الظلام	ركوب الطائرة
التعرف إلى أشخاص جدد	الاماكن الشاسعة
الحيوانات الصغيرة	العنكبوت
الثعابين	الدم
المصاعد	المياه
الاماكن الضيقة	اقتراف الأخطاء
المرتفعات	التواجد تحت الأرض
التواجد على متن سفينة أو قارب ركوب السيارة	
المواصف الرعدية	الكوابيس
فقدان صديق أو شخص تحبونه	خسارة المال
حيازة القليل من المال	التعرض إلى هجوم إرهابي
عدم تحقيق أهدافكم	التغير
المواعيد المحددة لإنجاز المهام	الارتباط
الأداء أمام جمهور	المظهر الخارجي السيئ
مواقف أخرى	
المجموع	

يؤثر الخوف الحيالي على حياتنا بشكل سلبي، هي الأقسام التالية تطرق إلى وسائل التخلص من هذا الخوف، عند تحقيق ذلك الهدف، تصبح الحياة أكثر متعة وتغلب عليها الراحة النفسية والرضا.

الفصل الثالث

اكتساب الخوف والتخلص منه

«ما من امر يثير الخوف كالجهل»

جوليان وولفغانغ فون هوبن

إننا لا نتعلم الخوف الحقيقي، والخوف الخيالي هو ما نكتسبه، لذلك، هبوسنا التخلص من الأخير. يولد المرء وهي نفسه قدرة على الشعور بالخوف من ثلاثة أمور هي: الوقوع، هجر الآخرين والأصوات العالية والمفاجئة. تلك هي مشاعر الخوف الوحيدة الفطرية عند الإنسان. يحسّ الطفل بها دون أن يصكر فيها، إلا أن ذلك لا يثبت أنها مشاعر غير منطقية.

قد يلقي الطفل حتمه من جرّاء الوقوع أو هجر الآخرين له. يتذكر القليل من الناس طفولتهم حيث إن الوقت يزيل الذكريات ولكنه لا ينسى المرء ما تعلّمه من تجاربه العديدة، بالنسبة للأطفال، الخوف شعور غير مريح وأليم إلى حدّ كبير. لا يسع الأطفال أن يعبروا عن أنفسهم من خلال استعمالهم للكلمات وتتمحور حياتهم حول المشاعر التي تؤدي إلى ردّات فعل فطرية. لدى المولود الجديد ردّة فعل لا إرادية وهي التشبّث بالأشخاص والأشياء، وتعمل هذه القبضة على حمايتهم من الوقوع هي بعض الأحيان. كما يقوم الأطفال بالبكاء وهو صوت يستحيل تجاهله. من خلال البكاء، ينجح الأطفال في حثّ الراشدين على التحاوب وتحقيق رغباتهم بمحبة واندفاع، خصوصاً أن سماعهم لهذا الصوت

يدكرهم باحتمال هجر الآخرين لهم. إن الخوف من الهجر شعور يلزم كل راشد ويدفعه إلى التحلص منه بشكل سريع.

للعواصف الرعدية أو أي صوت مماثل القدرة على إثارة الخوف في نفوس الجميع، راشدين كانوا أم صغاراً. غالباً ما تظهر علينا ردة فعل لاإرادية في هذه الحالات، وتتمثل بانقباض الكتفين ودفع الرأس إلى الأمام. بعد هذه الحركة الحسدية، يزول الإحساس بالذعر يخاف بعض الراشدين من الرعد، ولكن معظمنا لا يخاف من الأصوات العالية بعد النضوج.

• القانون السابع للخوف:

يسيطر على الإنسان نوعان فطريان من الخوف هما: الخوف من الوقوع، والخوف من تعلى الآخرين عنه. أما المخاوف الأخرى، فإنها مشاعر يكتسبها الفرد نتيجة لإحدى العوامل التالية:

- مراقبة الآخرين.
- الصدمات الحياتية.
- تكرار التجربة المثيرة للخوف.
- الاطلاع على معلومات عن الخوف.

إن أي شعور غير فطري هو إحساس مكتسب. إن كنتم غير مقتنعين بذلك، تذكروا كيف تعلّم الأطفال القوانين التي تحفظ سلامتهم وهم في الطريق. إنهم لا يهابون السيارات. يحذر الراشدون من السيارات ولكنهم لا يخافون عادةً منها وهي في الموقف هي وضع غير متحرك. بالرغم من ذلك، إننا شديداً نحذر من السيارات المسرعة. خصوصاً أن نصف طن من الحديد الثقيل قد يقتلكم حتى وإن كانت السيارة تسير ببطء. لقد تسببت السيارات بفتك عدد أكبر من الأشخاص مقارنةً بالمصاعد والعنكبوت وركوب الطائرة والتعابين. كيف نصير فهمنا العقلاني للسيارات وخطورتها في حين أننا قد نصاب بالذعر عند تواجدها في مصعد أو طائرة أو أمكة شامعة أو من جرّاء أمور أخرى لا تعرّضنا للخطر

نفسه الذي قد يتأتى من السيارات؟ لذلك علاقة بما نحن معتادون عليه وبما نستطيع السيطرة عليه، إلا أن ذلك لا يفسر المسألة بشكل كلي.

إننا نكتسب الشعور بالخوف من أشياء كثيرة هي حياتنا وبشكل أكثر شدة من خوفنا من الهجر أو الوقوع، أعطوا أي طفل عنكبوتاً فقد يحاول أكله ولا يبكي خوفاً منه، إلا أن ردة الفعل التي قد يظهرها الراشدون أمام الطفل بسبب خوفهم من هذا العنكبوت يؤدي إلى اكتساب الطفل لهذا الخوف يقوم الأطفال والأولاد بمراقبة الراشدين بدقة ويتعلمون منهم مختلف الأمور دون حاجة لتلقينهم إياها.

تخيلوا تواجدكم في بيئة غريبة لا تعرفون ما فيها من أمور خطيرة ولا تفرقون بين الأشياء الخطيرة والآمنة، إن رايتم سكان هذه المنطقة (الدين يعرفون بيئتهم بشكل جيد) وهم يطهرون خوفاً من شيء ما، فإنكم تكتسبون هذا الخوف تماماً مثلهم، ما يحثكم على ذلك هو عدم الرغبة في المجازفة، وهذا ما يحصل مع الأطفال الراشدين ويراقبونهم، حيث إنهم يعدون من هم أكبر سنّاً أكثر إدراكاً لعالمنا المعقد ولما فيه، إننا نكتسب الخوف وقد يكون ذلك مبرراً في بعض الأحيان، ولكننا في أحيان أخرى نتعلم الخوف من أمور لا داعي للدعر منها، مجرد خوف الآخرين منها يدفعنا إلى اكتساب الشعور نفسه.

كيف يكتسب المرء المخاوف الخيالية؟

يتم ذلك من طرق مختلفة:

مراقبة الآخرين: يكتسب الطفل الشعور بالخوف من جرّاء مراقبة والديه أو الراشدين من حوله وهم حائفون من أمر ما.

الصدمات الحياتية: يمرّ الطفل بتجربة سيئة تجعله يبني نظرة مماثلة لمختلف التجارب، على سبيل المثال يدخل الطفل إلى المستشفى ويتمّ معاملته بشكل سيئ، وقد يصاب بألم شديد، عندها، يستنتج الطفل أن جميع المستشفيات والأطباء مثيرون للرعب، عندها، ينمو لديه دعر من الأطباء

والمستشفيات ويستمر هذا الإحساس حتى هي سن الرشد. قد ينسى المرء التجربة السيئة الماضية. ولكن الخوف لا يزول. هكذا تولد حالات الهلع المرضي من جراء تجربة واحدة سيئة ومؤلمة.

- تكرار التجربة المثيرة للخوف: قد نتعرض لسلسلة من التعارب السيئة، مما يتسبب باكتسابنا للخوف الخيالي. على سبيل المثال: قد يمر المرء بعدة تجارب مثيرة للفيط ومتعلقة بمن هم أكثر سلطة كالمعلمين مثلاً. مع الوقت، تنمو لديه مشاعر الخوف من الأشخاص الأكثر سلطة حيث إنه يعاني مراراً وتكراراً من سوء التجربة معهم. ليس من الضرورة أن تكون هذه التعارب مأساوية ولكن ما يمر به المرء عند تعرضه لها كفيلاً بتنمية الخوف في نفسه.

الاطلاع على معلومات عن الخوف: عندما نسمع الآخرين يتحدثون عن الخطر، نصبح مقتنعين بوجوده وكثيراً ما تتسبب نشرات الأخبار بذلك. تبث هذه الشرات تقارير عن تجارب سيئة يمر بها الآخرون. مما يؤدي إلى شعورنا بالخوف. نبداً بتجنب المواقف المماثلة لأننا لا نريد المعاناة ذاتها. قد تكون المعلومات غير دقيقة وقد تكون الظروف استثنائية. مما لا يحتم مرورنا بالتعارب نفسها. إلا أننا يقتنع بالأمر في معظم الأحيان ونصاب بالذعر من هذه الظروف. على سبيل المثال: قد تكون هناك تقارير إخبارية عديدة تتحدث عن مخاطر السفر إلى أفريقيا. تتحدث هذه التقارير عن إصابة الأشخاص بالمرض أو عن تعرضهم للهجوم في تلك المنطقة. قد تكون هذه المواضيع دقيقة ولكن ذلك لا يحتم تعرضنا للظروف نفسها. هناك الكثير من التقارير الإخبارية المتمحورة حول المأسي والمخاطر ولكن قليلاً منها يذكر لاحقاً أن المخاطر قد زالت. لذلك، فإننا نكتسب الخوف، ولا يتم تصحيح المسألة بمدنا بالمعلومات الجديدة التي قد تطمئننا.

مخاوف الأطفال

إننا نكتسب مشاعر الخوف في مرحلة الطفولة. عندها، يكون العالم من حولنا مربعاً إذ إننا لا نملك في تلك المرحلة السيطرة على مجرى الأمور. علينا تعلم الفرق بين المسائل الخطرة والأمنة. لسوء الحظ، نقترف في تلك المرحلة

الكثير من الأخطاء ومن ثم ننسى أننا ارتكبناها. لذلك، قد تكون في نفوسنا مخاوف لا داعي لها نظراً لمرور الوقت منذ أن اكتسبناها. لربما كان الخوف هذا منطقياً في الماضي لأننا كنا في صغرنا أقل معرفة، ولكن هذه الأحاسيس لا تتغير مع تقدماً في العمر ووفقاً لتجاربنا كراشدين. ما هي المسائل التي تتم الإشارة إليها عند تحليل مخاوف الأطمال؟ كيف نكتسب المخاوف وكيف نتخلص منها؟

المخاوف في مراحل مختلفة من حياة المرء

هناك مخاوف معينة تنمو في نفوسنا وتسيطر علينا في مراحل مختلفة. بين الخمسة والعشرة أشهر، يخاف الأطمال من الغرباء وتنمو لديهم القدرة على التفريق بين من يعرفونهم ومن لم يلتقوا بهم أو لا يتذكرونهم. الغرباء خطيرون، ما زال الكثير من الراشدين مقتنعين بتلك الفكرة ويفترضون أن أي شخص غريب هو إنسان عدائي إلى أن يثبت العكس.

يعاني الأطفال في سنهم المبكرة من القلق من الافتراق عن أمهاتهم، ويغلب عليهم هذا الشعور بين الشهر الثاني عشر والثامن عشر. تزداد هذه الحالة عند الأطمال الذين فقدوا قريباً أو صديقاً أو حيواناً أليماً وعد من مرّوا بتغيير حذري في حياتهم كافتراق الوالدين أو الانتقال من منطقة إلى أخرى.

بين السنتين والأربع سنوات من العمر، يقوم الطفل بمحاولات لفهم العالم من حوله والتفريق بين الخيال والواقع. قد يخافون من الظلام. قد يضطر الأهل مراراً وتكراراً إلى تأكيد أنه لا توجد وحوش تحت السرير وإلى التحقق من أنه لا توجد وحوش داخل الخزانة لمرات عدة كل ليلة. عندما لا يكون الطفل قادراً على التفريق بين الخيال والواقع، يصبح المنطق غير فاعل. يحتاج الطفل عندها إلى الثقة بالوالدين أو إلى علاج آخر كلعبة على شكل مسدس يساعد على محاربة الوحوش.

في مرحلة الأربع إلى ست سنوات، يهاب الأطفال الافتراق عن ذويهم ولذلك يخافون من الالتحاق بالمدرسة. قد يكون الخوف من الظلام موحوداً في هذه المرحلة، إضافة إلى الخوف من الصباغ. بين الست والإحدى عشرة سنة، تتمحور

المخاوف حول التعرض إلى الأذى الجسدي ويتمثل ذلك بالهلح من أطباء الأسنان والأطباء بشكل عام، إضافة إلى البرق والرعد والسارقين.

بعد سن الثانية عشرة، تصبح المخاوف اجتماعية كالخشية من الامتحان أو لقاء الخطابات أو رفض الآخرين أو الشعور بالإحراج أو سخرية الجس الآخر.

مساعدة الأطفال على التخلص من المخاوف

إن مخاوف الأطفال شديدة تماماً كتلك التي يعاني منها الراشدون، إن مصادر الخوف نفسها عند الفئتين، كما أن الأطفال يحافون من أمور أخرى خاصة بهم. بوسع الأطفال السيطرة على ما يحيفهم بالأساليب نفسها التي يتبناها الراشدون. يعتقد الناس أحياناً أن مخاوف الأطفال عريضة أو غير منطقية (وهذا للتفكير الراشد)، مما يدفعهم إلى الافتراض أن الخوف الذي يواجهه الصغار أقل حدة أو أقل أهمية، إلا أن أساس الخوف هو مفهوم المرء لما يهابه وليس هذا الشعور مبنياً على الواقع تردد المسألة سوءاً عندما يسحر الراشدون من مخاوف الصغار، عندها، يصبح على الأطفال السيطرة على الخوف وتحمل السخرية، في بعض الأحيان، يخفي الأطفال مخاوفهم لأنهم يحجلون منها أو لأنهم لا يريدون أن يقلقوا الآخرين.

عندما ترغبون في مساعدة طفل يعاني من خوف ما، فإن الخطوة الأولى عندها تكمن في قبول المسألة تماماً كما يصفها لكم، قد تقولون أن ما يخاف منه الطفل أمر غير منطقي أو بعيد عن الواقع، ولكن عليكم الإصغاء إليه، عندما تأخذون مخاوف الطفل على محمل الجد، يشعر بذلك مما يطمئنه ويشجعه على التعبير عن نفسه.

أما الخطوة الثانية، فهي مد الطفل بالمعلومات التي يحتاجها على أن تتوافق وعمره، وتكون الغاية من ذلك مساعدته على تقييم الخوف هل تكن المعلومات دقيقة، ولا تحاولوا إقناعه بنسيان حوفه، قد لا تساعد المعلومات على التغلب على الخوف بشكل فوري غالباً ما يكون الشخص الذي يمد الطفل بالمعلومات

أكثر أهمية مما يقوله. يحتاج الطفل إلى أن يثق بكم وكلماته ازداد ذلك. صدق المعلومات وعمل بها.

أذكر ما حصل مع ابنتي البالغة من العمر الخمس سنوات. أتت إلي ذات مرة وهي عاضبة وطرحت عليّ السؤال التالي: «هل عليّ أن أكسر عظامي لأنمو؟ لا أريد ذلك لأنه أمر مؤلم».

حاولت أن أطمئنتها بأن ذلك غير صحيح وسألتها عن مصدر المعلومة هذه. أخبرتني أن الكثير من الراشدين الذين تعرفهم يقولون دائماً إنهم تعرّضوا إلى حالات كسر لعظامهم وهم في مرحلة النمو. لذلك، قامت ابنتي بالاستنتاج القائم على حتمية الكسر كضرورة للنمو. فسُرت لها أن ذلك غير دقيق، إذ إن تعرّض الأشخاص للكسور هي صغرهم حوادث لم يتعرض لها جميع الراشدين. في اليوم التالي، بحثت عن أصدقاء لم يسبق أن كسروا أيّاً من عظامهم، ممّا طمأن ابنتي. كانت قد خافت من استنتاج غير دقيق ومبني على معلومات غير كافية. لو لم تعبّر عما كان يحيفها، فإبني متأكد من أنها كانت ستحاول أن تكسر إحدى عظامها قبل بلوغها مرحلة المراهقة.

تتمحور الخطوة الثالثة في مساعدة الطفل حول السيطرة على الخوف بأسلوبه الخاص. إذا علم أن السيطرة تعمل على تقليص مفعول الخوف. للتحلّص من خوف الطفل، وبالأخص الخوف الذي يبدو منطقياً بالنسبة إليه، عليكم أن تقدّموا لهم حلاً فاعلاً يمنحهم الفرصة للسيطرة على الخوف بطريقة تتماشى وفهمهم لهذا الشعور.

تمرين للتحرّر من الخوف

مساعدة الأطفال الذين يعانون من الخوف

- 1- ساعدوا الطفل على السيطرة على خوفه بأسلوبه الخاص.
- 2- قدّموا له المعلومات التي يحتاج إليها والتي تتناسب وعمره.
- 3- تميّلوا فكرة خوف الطفل ولا شعروه بالأسى حيال هذا الإحساس.
- 4- ابحثوا عن حلّ يتناسب وأفكاره وعائلته.

الشرائط المتدلية من الحائط

هناك طريقة أخرى لمساعدة الطفل على التغلب على خوفه. في سن السبع سنوات، كانت ابنتي تعاني من كوابيس تتمحور حول الوحوش ومحاولتهم اللحاق بها في الأروقة. كانت تستيقظ في منتصف الليل والخوف يملكها. وكانت تواجه صعوبة في النوم مجدداً. حصل هذا الأمر مرتين في الأسبوع على الأقل، مما زرع في نفس ابنتي خوفاً من النوم لأنها كانت تخشى الكوابيس.

كان باستطاعتي تفسير المسألة بعدة طرق. كان بإمكانني أن أطمئن بيقين نفسي أنها مجرد فترة ستمر. إلا أن هذه الفترة كانت مزعجة وكانت ابنتي بحاجة إلى المساعدة. لا يقتنع الأطباء عادةً بالتبرير والوعود القائمة على مستقبل أفضل، ولا تنجح هذه التفسيرات في تبسيط المسألة وحلهم يتحملونها. يتأثر الأطباء بالحاضر أكثر مما يفعل الراشدون. إن أي محاولة لحث الطفل على التغلب على حالته هذه تبوء بالفشل في معظم الأحيان. وعالماً ما تفشل هذه المحاولة مع الراشدين أيضاً.

أثناء موسم الصيف من تلك السنة، كنت في الولايات المتحدة وقصدت أريزونا. فكرت ملياً بأبنتي هناك، واشترت لها شرائط تتدلى من الجدران فوق السرير. كانت هذه الشرائط ملونة ومنها ما كان مصنوعاً من القماش والجلد والريش. يتم تعليق هذه الشرائط فوق السرير قبل الخلود إلى النوم، والعناية منها إقناع الطفل بأنها قادرة على التقاط جميع الأحلام التي قد يتأثر بها أثناء نومه. تقوم هذه الشرائط بحبس الكوابيس بينها مما يحول دون معاناة الطفل منها. في الصباح، يقوم الطفل برح الشرائط للتخلص من الكوابيس العالقة بها، وتتخلل هذه الأحلام السيئة في أشعة الشمس.

فرحت ابنتي بالهدية ولكنها لم تكن مضتعة بشكل كلي بما عليتها. شرحت لها أنني استخدمتها بنفسني وأن النتيجة كانت عدم معاناتي من الكوابيس وأن ذلك ما يحدث مع جميع من يستعمل هذه الشرائط. أخبرتها أننا لا نفهم عادةً طبيعة الأحلام ومصدرها وأن محاولة استخدام الشرائط مسألة غير مضمرة وقد تثبت

فاعليتها . كانت ابنتي فتاةً عملية بالرغم من أنها كانت تبلغ السابعة من عمرها ، ولذلك قامت بمحاولة الاعتماد على الشرائط . كانت تثق بي وبرغبتي في مساعدتها . أثبتت الهدية فاعليتها وقمنا كل صباح برجّها للتخلص من الكوابيس ، وبات ذلك طقساً نقوم به سوية كل صباح .

كانت تعاني من كابوسٍ ما بين حين وآخر ، ولذلك كنّا ننقل الشرائط من مكانها إلى مكان آخر فوق السرير . بعد حوالي شهر ، ارتاحت ابنتي من الكوابيس ، وجمعت الشرائط العبار والأحلام مدة ستة أشهر قبل أن تتوقف ابنتي عن الاعتماد عليها . إنني لا أزعج أنّ هذه الشرائط هائلة هي الواقع ولكنها كانت أكثر منطقية بالنسبة إلى ابنتي ، خصوصاً أنّها محتها السيطرة على ما كان يخيفها

إنّ الطقوس الهادئة إلى الطمأنينة هي وسائل هائلة من الممكن استخدامها مع الأطفال . إنّ عالمهم رائع ولكنه قد يكون محيماً في بعض الأحيان لأنهم يتمتعون بمعلومات أقل دقة وسيطرة أقل شدة من تلك الموجودة عند الراشدين . إنّ معظم الاستراتيجيات التي نقترحها هي هذا الكتاب قد أثبتت فاعليتها مع الأطفال الصغار والأكبر سناً .

استمرار المخاوف بعد مرحلة الطفولة

تستمر بعض المخاوف بالتأثير على المرء في مرحلة البلوغ بينما يكون أساسها قد زال . أظهرت إحدى الدراسات في شيكاغو أنّ طلاب المدارس يخافون عادةً من الأسود والنمور والثعابين . هي المملكة المتحدة ، أظهرت الدراسات النتائج نفسها . أمّا الاستفتاءات المتعلقة بالبالغين ، فإنّها تشير إلى خوفهم من أطباء الأسنان والثعابين والعناكب وإلقاء خطابات أمام حشد من الناس والسفر حواً .

إنّ أكثر المخاوف انتشاراً هو الخوف من الرعد والبرق ومن الدم والمرتفعات والطلام والأماكن الضيقة وسخرية الآخرين . الرعد صوت مفاجئ يؤدي إلى ارتعاشنا تماماً كأي صوت مفاجئ آخر . عندها ، يتحرك حسدنا لا طوعياً من خلال انقباض الكتفين . يؤدي الرعد إلى بكاء الأطفال وإلى إخافة الكبار .

يرافق الرعد برقٌ يدهلنا رغم أنه غير خطر إن كانت إجراءات الحيطة والحذر موجودة.

يحاف الكثير من الناس من الدم ويمقدون وعيهم عند رؤيته وخصوصاً النساء. إن فقدان الوعي ردة فعل لا يمكن اعتبارها منطقية إن لم يكن الدم دماً، حيث إن ذلك يشير إلى انخفاض في ضغط الدم وإلى الضعف الحسدي. إن ضغط الدم عند النساء يكون منخفضاً بشكل أكبر من ذلك لدى الرجال. لذلك، فإن انخفاضه بشكل إضافي لدهي يؤدي إلى فقدانهن الوعي.

يحاف الكثير من الأشخاص من الوحدة ومن الوجود بمفردهم في الظلام. لا يصاب هؤلاء بالخوف نفسه عند وجودهم في الظلام مع أشخاص آخرين. وهذا له علاقة بخوف الأطفال من هجر الآخرين لهم.

إن الخوف من المرتفعات مرتبط بالخوف من الوقوع وهو أحد أهم المخاوف التي يشعر بها الأطفال.

إن الخوف من سخرية الآخرين شعور مرتبط بالخوف من هجر الأحياء لنا. إننا نرغب في الحصول على قبول الآخرين ونحتاج إلى العلاقات المتينة. عندما ينظر إلينا الناس وهم يحاولون إطلاق الأحكام المتعلقة بنا، فإن ذلك يشعرنا عادة بالرفض.

يتحلى البالغون هذه المخاوف لتسعين أساسيين. أولاً، إن السنوات والخبرة تجعل المرء معتاداً على مختلف الظروف وتشعره بالحاجة لمواجهة أي شيء. كلما اعتدنا على أي ظرف معين تقلص خوفنا منه. ثانياً، إننا نشعر كالعين بقدرة أكبر على التحكم بما حولنا، ولا نحس بالضعف كالأطفال.

من المنطقي أن نحاف من السيارات والسكاكين والأدوات الكهربائية القريبة من حوص الاستحمام والأدوات الحادة أكثر من خوفنا من الثعابين السامة والعناكب التي لطالما أصابت الناس بالخوف. السيارات تقتل مئات الآلاف من الناس حول العالم، سائقين كانوا أم ركاباً ومشاة. حوادث السير واسعة الانتشار

ولكن ذلك لا يقلص من كونها شديدة الخطورة. إننا كثيرٌ الحذر من هذه الحوادث وإنَّ الخوف منها مختلف عن الخوف من الحيوانات. لا يلقي الكثير من الناس حتفهم من حراء هذه الحيوانات. لذلك، ليس هناك داعٍ لخوفنا الشديد منها.

لا أعني بذلك أننا بضعف مخاوف جديدة على القديمة منها، ولكن من الواضح أنَّ الكثير ممَّا كان يخيفنا في السابق لم يعد منطقياً. لذلك، علينا نسيانه.

لم يمضِ على وجود المخاوف الحديثة الكثير من الوقت لتترسخ في نفوسنا. يصاب آلاف الأشخاص بالأذى نتيجةً للحوادث المنزلية كالسقوط من على السلالم أو الصرب على الأصابع عوضاً عن المسامير. يلقي الناس حتفهم كل يوم بسبب التدخين والأمراض السرطانية وأمراض القلب المتأتية عن ذلك. يؤدي المدخنون أنفسهم ولا يسعوا سوى تشقِّق الدخان من سعائهم.

إننا لا نخاف من المسائل التي نستطيع التحكم فيها عند شعورنا بالقدرة على السيطرة عليها، يصبح بوسعنا تحمل الخطر. يتوتر الكثير من الناس عندما يقود شخص آخر السيارة ولكنهم يجارهُون بشكل أكبر عندما يقومون بقيادتها بأنفسهم لأنهم يشعرون عندها بأنهم متحكمون فيها.

الخوف الممتع

هل من الممكن أن يكون الخوف ممتعاً؟ نعم، حيث إنَّ الشعور بالخوف معادل للحماس طالما ندرك أنه لا يوجد خطر حقيقي. يكون بوسعنا الاستمتاع بالخوف.

يشعر المرء بالحياة بشكل أكبر عند الإحساس بالخوف. نتيجةً لانقباض العضلات وازدياد دقات القلب والحساسية الحسدية، يصبح كل شيء أكثر وضوحاً لأنَّ الحواس تكون أكثر دقة في مختلف التجارب الحسية.

إنَّ إحدى الألعاب التي يستمتع بها الأهل والأطفال هي الاختباء. يختبئ الوالدان ومن ثم يفاجئان الطفل. يحب الأطفال هذه اللعبة. طالما هم على إدراك بأنها مجرد لعبة، عندها، يكون الخوف ممتعاً إلى أن يظهر أحد الوالدين. إنَّ احتقن أحدهما لفترة طويلة يشعر الطفل عندها بالخوف ويشعر بالبكاء.

مع الوقت نبدأ بممارسة هذه اللعبة بطرق مختلفة أكثر تعقيداً هذه الألعاب ممتعة للغاية إذ إنها تجعلنا نستمتع بالخوف مع الحفاظ على الأمان. عندها، نسعى للشعور بالخوف ونحن مطمئنون. يرغب الكثير من الناس في هذا الإحساس لأنه يجعلهم يشعرون بمتعة الحياة.

قوموا بزيارة مدائن الملاهي واركبوا الألعاب المثيرة. لا أحد يتذمر إن كانت إحدى الألعاب مرعبة بل إن كانت غير مرعبة إلى حد كافٍ. إن تقصّدوا ديرني لاند أو ديرني وورلد، فإنكم تجدون كل ما قد يزعج فيه أي طفل أو بالغ. هناك ألعاب مرعبة كالمنازل المسكونة بالأرواح والشعابين والعناكب والأصوات المفاجئة. إضافة إلى مختلف الألعاب التي تعتمد على الأصوات الغريبة والمخيفة. جميع هذه الأمور تخيفنا في الأوقات العادية. ولكننا نقصد الملاهي للهروب من الحياة وللإستمتاع بهذا النوع من الخوف الطمولي والأمن

● القانون الثامن للخوف

- من الممكن أن يتّسم الخوف بدرجة من المتعة في إحدى الحالات التالية.
- إن شعرنا بأن الموقف آمن.
- إن كنّا واثقين من عدم وجود خطر حقيقي.
- إن كنّا مدركين أن الموقف سيستهي بعد فترة معينة.

اللعبة الأفعوانية

فكّرنا باللعبة الأفعوانية. يحاول المسؤولون عن الملاهي سنوياً اللجوء إلى أحدث الألعاب الأفعوانية وأكثرها إخافة للراكبين. تتم دراسة التصميم بشكل يتناسب وأقصى درجة من القوة التي يتحملها الجسم. تتنافس الشركات هي ما بينها لتأمين أفضل الألعاب وأكثرها متعة. تمضي المرق الهندسية مدة طويلة لتصميم الألعاب الأفعوانية، وتكون هذه المدة هي العادة أطول من تلك التي يمضونها لتصميم باطحات السحاب.

يسافر الناس لركوب أكثر الألعاب الأفعوانية إثارة. إن أحدث هذه الألعاب موجودة في لوس أنجلس، كاليفورنيا. يصل علوّها إلى 190 قدماً وتخصص

حوالى 215 قدماً بسرعة قصوى. تبلغ سرعة هذه اللعبة حوالى 76 ميلاً في الساعة وتمتد على مساحة نصف ميل تقريباً. يجلس الراكبون في مركبات تدور كل منها حول نفسها نحو الخلف والأمام.

ما الذي يحصل عند ركوب هذه اللعبة الأفعوانية؟ تنطلق اللعبة وتتحرك إلى الأمام ومن ثم ترتفع عامودياً إلى أن تصل إلى ارتفاع 190 قدماً. بإمكانكم عندها رؤية المكان الذي انطلقتم منه دون إدراككم للمكان الذي ستصلون إليه. (لربما كان ذلك أفضل) بعد ذلك، تنخفض المركبة عامودياً وتتقلب في الهواء أثناء ذلك، تنخفض المركبة حوالى 215 قدماً وتصل إلى سرعة 76 ميلاً في الساعة. عندها، تتقلب المركبة في الهواء مرة أخرى. يستمر ذلك مراراً وتكراراً إلى أن تتوقف المركبة وأنتم تشعرون بالإنارة القصوى.

هناك ردنا فعل قد تظهرا عند قراءة هذا الوصف الخاص باللعبة الأفعوانية. قد ترعبون في ركوبها أو قد تظنون أن ذلك أمر جنوبي لن تقوموا به في حياتكم.

يبدأ الشعور بالخوف قبل ركوب اللعبة (خصوصاً إن لم يسبق لكم أن ركبتم فيها). أثناء انتظاركم، تسمعون صراخ الراكبين وتصفون إلى الكثير من ردات الفعل. لم يعد بإمكانكم الرجوع عن ذلك، فأصدقاؤكم قد ينعتونكم بالحبباء وقد يسحر أفراد العائلة منكم. هناك من هم أكبر سناً وأصغر سناً وأكثر ضخامة وأكثر نحامة منكم، ولا يبدو الخوف على أي منهم. لم يعد بوسعكم الانسحاب. أثناء اللعبة، تشعرون بالإنارة فلا تكون هناك إمكانية للتفكير في ما قد يحصل من أمور خطيرة. بعد الانتهاء من اللعبة المثيرة، يحالكم شعور رائع. ما زلتم على قيد الحياة. هذا ما يسعى إليه الجميع. إنه شعور مذهل. عندها، قد ترغبون في ركوب اللعبة مجدداً.

الأمر الذي يجعل من هذا الخوف أمراً مقبولاً هو اقتناعكم بأنكم ستكونون بأمان. الألعاب الأفعوانية آمنة. ترغبون في الشعور بالخوف مع الحفاظ على الأمان. عندما تكونون غير متحكمين في الأمر، ترغبون في أن تطمئنتوا من خلال

معرهتكم أن هناك شخصاً آخر يتحكم فيه، وهو شخص يمكن الوثوق به. لا يركب أي شخص الألعاب الأفعوانية بعد سماع قصص عن أشخاص لقوا حتفهم على متنها كثيراً ما ينخفض عدد الزائرين إلى أي ملاء إن تعرض أي شخص للأذى على متن ألعابها.

أفلام الرعب

لأفلام الرعب التأثير نفسه على المرء. إنها تحذب المشاهد وتجعله يشعر بجميع ما يمر به البطل. بعدها، يحدث أمر ما بشكل مفاجئ وتشعرون بالخوف. هي أحد الأفلام مشهد يظهر رجلاً يريد مساعدة طفل في مارق، يبدو هذا الرجل بطلاً ويصترص المشاهد أنه إنسان غير خطر. بعد ذلك، يقفز هذا الرجل من الخلف ويوشك أن يقطع الطفل بواسطة هأسه. إن المشاهد غير حقيقي ولكنه يؤدي إلى خوف المشاهد.

هي معظم الأفلام هذه، تراقق الموسيقى العالية جميع الأحداث المفاجئة والمخيمة. إن ذلك يريد من الخوف ويجعل المشاهد يرتعشون. كما تستخدم هذه الأفلام طريقة تصوير تعتمد على جعل المشاهد يشعر وكأنه قريب مما يحصل. يتم تصميم هذه المشاهد لجعل المشاهد يعود إلى طمولته عندما كان يشعر بالقرب من المخاطر.

إن الخوف الذي يشعر به المشاهد من جراء هذه الأفلام هو إحساس ممتع لأنه محدد فيلم ينتهي عادةً بموت الوحش. إنه بمثابة كابوس ينتهي عند استيقاظنا. نرغب في التوتر جسدياً وإن كان ذلك شعوراً غير مريح. عند انتهاء الفيلم، ينتابنا إحساس رائع.

سعى للشعور بالخوف عند ركوب هذه الألعاب ومشاهدة هذه الأفلام. نعلم أن كل شيء على ما يرام. إن أي خوف أساسه شعور بالغموض. كلما ارداد تأكيداً من تحكمنا في الظروف، استمتعنا بالخوف بشكل أكبر.

التخلص من الخوف

يتحرر المرء من الخوف عند التخلص من الخوف الخيالي.

كما عرض الكتاب حتى الآن، فإننا نكتسب الخوف من المعلومات التي نسمعها أو من تكرار التجارب السيئة. لا ينسى أي شخص الشعور بالخوف، ما الذي جعلنا نتذكر الخوف؟

وفقاً لأسلوب البرمجة الذهنية للتجارب الحسية، فإن الخوف يعود إليها هي الحاضر بعد التعارب الماضية بسبب التفاصيل الحسية التي نعتبرها مجدداً، قد تكون هذه التفاصيل سمعية أو بصرية أو حسية. تؤدي هذه المسائل إلى ردة فعل أو إلى حالة نفسية معينة كالخوف مثلاً. تحيط هذه التفاصيل بما وهي عوامل تؤدي إلى ردات فعل لا تعتمد على العقلانية.

الخوف عادة

التفاصيل الحسية تولد العادات. فكروا هي الخوف كمادة تستطيعون التخلص منها. إن أي شيء نكتسبه من الماضي ونقوم به في الحاضر دون تفكير مسبق هو أمر يشكل عادة. والخوف نوع من هذه العادات. نستطيع اكتساب الشعور بالخوف من أي شيء، وندكر الخوف عند اختبار التفاصيل التي ولدت الخوف هي الماضي. على سبيل المثال، الطائرات والأشخاص الأقوياء والمصاعد والعناكب هي تفاصيل تخيماً إن كنا قد تعلمنا الخوف منها بعد تجربة ماضية مرعبة. ما من شيء مخيف في أي من هذه الأمور ولم نخف منها هي طفولتنا. إن أدت إلى شعورنا بالخوف فإن ذلك دلالة على أننا قد اكتسبنا هذا الإحساس. تصبح ردة الفعل لا طوعية عندها.

تأتي الراحة النفسية عند إدراك التفاصيل الحسية واختيار ما نريد الخوف منه وما نريد تجاهله منها.

إدراك التفاصيل الحسية المؤدية إلى الخوف

عليكم إدراك هذه التفاصيل المؤدية إلى الخوف. للتحلص من الخوف الذي تولده هذه التفاصيل الحسية، على المرء إدراك وجودها والتحكم فيها من خلال تطبيق استراتيجيات ذهنية تحول دون الشعور بالخوف. في الجزء الثاني عرض مفصل لهذه الاستراتيجيات. عليكم أن توقفوا ردات الفعل المعتادين عليها واكتساب أخرى تتماشى وما ترغبون فيه من راحة نفسية.

الخطوة الثانية هي الاعتماد على التفاصيل الحسية كأساس للمشاعر الإيجابية التي تحارب الخوف. سنتطرق إلى ذلك في الجزء الثاني أيضاً. هذه التفاصيل هي أمور ترونها أو تسمعونها أو تحسّونها ولها علاقة بالمشاعر الإيجابية التي تحتاجون إليها في الطرف الذي تمرّون به. تعمل هذه التفاصيل لمساعدتكم على تجاهل الخوف والتفكير بطريقة أفضل واختيار الخطوات التي يجب اتخاذها.

قبل الانتقال إلى الجزء الثاني والاستراتيجيات التي يمكن اتباعها للتحلص من الخوف، سنعرض شرحاً للتمصيل الثالث المتعلق بالمرحلة الذهنية للتحارب الحسية وهو اللفة. بإمكاننا استخدام الكلمات للتحلّص من الخوف ولتوليدته أيضاً. لا يتصل ذلك بالكلمات التي نتموه بها فحسب، بل يشمل كذلك الحوار الذاتي الذي يساعدنا على فهم العالم من حولنا.



المجلد الرابع

لغة الخوف

«يتأثر نظام المناعة عند الإنسان بأحداثه الذاتية،

ديباله شوبرا

اللغة والتفكير والجسم مرتبطة ببعضها إلى حد بعيد عند استرخاء الجسم، تتوقف التخيلات المسؤولة عن الخوف الخيالي، ويتوقف الإحساس بالخوف الذي يشعر به المرء ومن حوله، عندها، يهدأ الإنسان جسدياً وذهنياً.

توليد الخوف في النفس

تعمل اللغة على توليد الخوف، فالحديث الذاتي يؤدي إلى هذا الشعور في بعض الأحيان. عندما يتحدث المرء في نفسه عن مدى حوجه أو عن المخاوف المرتبطة ببعض المسائل، فإن ذلك يولد الخوف في النفس. يتحدث بعض الأشخاص ضمناً عن خطورة السموم جواً قبل رحلتهم وهي أشائها بإمكان المرء استخدام الكلام الذاتي كاستراتيجية للتخلص من الخوف وتجنبه، إلا أن هذا الحديث الذاتي قد يؤدي إلى نتيجة معاكسة. إن بيرة الصوت الشميرة إلى الإحساس بالخوف تولد هذا الشعور. لذلك، عندما يكون المرء حائماً، عليه التحدث مع نفسه بنبرة هادئة ومطمئنة. كما عليه اللجوء إلى تعابير ايجابية مثل «إنني هادئ»، عليه عدم استخدام التعابير التي تشير إلى ما يريد تجنبه. على

سبيل المثال، عليه عدم قول «لا تحم»، أو «لست خائفاً»، حيث إن ذلك يلفت انتباهه نحو الخوف. إضافة إلى ذلك، من المفصل أن يستخدم المرء تعابير فيها الأفعال المضارعة مثل: «أشعر بالهدوء»، وليس «ليتي أهدأ»، على المرء استخدام الكلمات المشيرة إلى الشعور الآن وإِنْ كان غير موحود عندها.

• القانون التاسع للخوف:

للحفاظ على درجة كافية من الأمان، انتهوا إلى أيّ عدم استقرار على المستوى الشخصي وفي محيطكم.

تمرين لتحرير النفس من الخوف

اللجوء إلى الحديث الذاتي لتهدئة النفس

عند التحدث إلى النفس عن الخوف، على المرء:

- استخدام نبرة صوت هادئة ومطمئنة.

- اللجوء إلى تعابير إيجابية، على سبيل المثال، من المفصل استخدام «إنني هادئ، عوضاً عن «لا تخف».

تذكروا أنّ للكلام الذاتي تأثير مشابه للتويم المغناطيسي، خصوصاً إن كان متكرراً، إليكم مثلاً من تحررتي الخاصة، في السنة الأولى الثابوية، كان عليّ التحدث عن فيلم قد شاهدته، تأخرت في كتابة النص، فلم أتمكن من تفصيل أفكاره. هي اليوم التالي، كان على الجميع التحدث عن الفيلم الخاص به أمام زملائه، بالكاد أضيفت إلى زملائي وتميت أن تنتهي الحصة قبل أن يُطلب منّي التوجه إليهم، إلا أنّ ذلك لم يتم واصططرت إلى خوض تجربة هظيمة، كنت مرتبكاً ولم أعرف ما أقوله وجلست في مقعدي بعد ذلك والإحراج يتمكني. ما زلت أتذكر ردّة فعل معلّتي وكم كان تعبير وجهها يشير إلى خيبة الأمل.

أدت هذه التجربة إلى خوفاً من التحدث أمام حشد من الناس، كلّما حاولت ذلك تذكرت وجه معلّتي وشعرت بالخشية من إحراج نفسي. مضت سنوات

عديدة قبل أن أتحدى بالشجاعة والاستمتاع بالتحدث أمام حشد من الناس. لم يكن ذلك بالسوء الذي تحيلته.

إن المسائل المخيفة التي نقولها لأنفسنا تؤثر فيما إلى حد كبير وتؤدي إلى تصرفات معينة لا نستطيع تفسيرها. إضافة إلى ذلك، تتأثر ثقتنا بأنفسنا واحترامنا لذاتنا بهذه العبارات التي نتقوّه بها ونقنع أنفسنا بها.

إخبار الآخرين

ليس الحديث الذاتي الوسيلة الوحيدة التي تؤدي إلى توليد الخوف من خلال استخدام اللغة. إن التحدث عنها مع الآخرين أمر يؤثر فيكم سلباً بشكل مماثل. إن كنتم تريدون التغلب على مخاوفكم الخيالية، لا تطلعوا الآخرين عليها إلا إن كان هناك داعٍ شديد الأهمية. عند التحدث عن مخاوفكم مع الآخرين يصدقونكم وعندها يعاملونكم وكأن هذه المخاوف حقيقية. مما يؤدي إلى تأكيد أنكم أشخاص شديدو الخوف. عندها، يتوقع الآخرون منكم أن تشعروا بالخوف هي ظروف معينة، مما يجعل هذا الإحساس أمراً تعادون عليه.

إن إطلاع الناس على أي أمر مسألة بالغة الأهمية ولها تأثير كبير هي مجرى الأمور. عليكم أن تطلبوا من هؤلاء الأشخاص المساعدة عند إطلاعهم على مخاوفكم الخيالية. عندها، يبدوون بمعاملتكم كما تريدون.

العبارات المثبتة

هذه العبارات قصيرة وتمسّر ما تريدون حصوله. عليكم تدوين هذه العبارات وتكرارها باستمرار. عليكم التعبير عما تريدون حدوثه، ويجب أن يتم ذلك بشكل واضح.

عند تدوين عبارات عن التنمية الذاتية كالتخلص من الخوف الخيالي، عليكم استخدام كلمات تشير إلى أن ذلك يحدث حقاً. على سبيل المثال، إن كان هدفكم القدرة على التوجه إلى حشد كبير بثقة، عليكم كتابة العبارة الآتية: «إنني أغدو أكثر ثقة حيال التحدث أمام الآخرين» (بما أن ذلك يتطلب قدرة على إلقاء

الكلمات، عليكم إضافة الحملة الآتية «إنني أعدو أكثر قدرة على التحدث أمام الآخرين».

لا تكتبوا العبارات هذه وكأنها قد حصلت حقاً ولا تحدّدوا موعداً معيناً للتوصل إلى تحقيقها. دوّنوا هذه العبارات على أفصل نوعية من الورق واستخدموا خطأ واصحاً وكرّروا ذلك عدة مرات يومياً. إن ذلك يظهر للنفس أنكم شديدو الجدّة حيال المسألة. يعلّق بعض الناس هذه العبارات على الجدران حيث يستطيعون قراءتها باستمرار.

هل الخوف إلزامي؟

تفسّر اللغة بعض الحثثيات المتعلقة بالخوف.

عالباً ما نقول إنّ أمراً ما يؤدّي إلى شعورنا بالخوف. كيف يحصل ذلك؟ وما الدافع؟

وفقاً للبرمجة الذهنية للتجارب الحسيّة، يسمّى ذلك بالتشويه. إنّ التعبير عن الخوف كشعور يولّده أمرٌ ما كلامٌ غير دقيق، حيث إنّ ذلك يشير إلى أنّنا غير قادرين على التخلص منه أو تجنّبه.

هناك طريقتان لتجنب هذا القسر وتجاهله.

الوسيلة الأولى هي محاولة معرفة تأثير هذا العامل المحيف عليكم من خلال ذلك، تصبحون أكثر إدراكاً للخوف ولكيفية اكتسابكم إياه عبر التمارين هي الفصل السابع عشر (ص 215).

أمّا الوسيلة الثانية، فهي محاولة معرفة إن كنتم قادرين على التغلب على الخوف وتجنّبه. للتوصل إلى ذلك، بإمكانكم اللجوء إلى التمارين المهدّنة في الفصل السادس عشر (ص 208).



الجزء الثاني
الغفوة والغيباء
والغفوة كدرو

الغفامس الغفامس

الخوف والزمن

«الحاضر ثلاثة أبعاد... الحاضر المتعلق بالأحداث
الماضية، الحاضر المتعلق بالأحداث الحالية، والحاضر
المتعلق بالأحداث المستقبلية،

سالت أولوستين

يتأتى الخوف الخيالي من ثلاثة مصادر هي الماضي والحاضر والمستقبل. ما
يؤد هذا الخوف هو حدث آني، ولكن الخوف ينبع من تحيل المستقبل وما قد
يحصل من أمور لم يسبق لها أن وجدت. قد يتمحور الخوف حول الماضي وحول
ما وقع من أحداث أو ما كان قد يحصل.

يؤثر الزمن على تمكيرنا، ففي الزمن الحالي عناصر كثيرة من الماضي
والحاضر والمستقبل، وهذه الفترة الآنية هي المرحلة الوحيدة التي تتم فيها
مختلف الخطوات والتي نشعر فيها بشئ الأحاسيس. يعطي المرء عادة أهمية
كبرى لإحدى الفترات الزمنية دون سواها، على سبيل المثال

- يعتقد بعض الناس أن الماضي هو الأهم، فهو أساس شخصياتهم
وكينونتهم، وهو ما يحدد ما سيقومون به في المستقبل.

أما بالنسبة إلى بعضهم الآخر، فإن الحاضر هو الأكثر أهمية. في رأي
هذه الفئة من الناس، إننا نعيش في حياة مبنية على المسببات والعواقب وأن

علينا محاولة فهم ما يحدث في الحاضر لتحديد ما علينا القيام به في المستقبل. الحاضر يشير إلى ما هو ممكن، والماضي غير مهم.

- هناك فئة أخرى من الناس تعتبر المستقبل هو الأهم. من خلال الماضي، نفهم الموارد التي نستطيع استغلالها للوصول إلى المستقبل الذي نرغب فيه. تعتمد رغباتنا الحالية على أهدافنا المستقبلية.

جميع وجهات النظر هذه صحيحة، ولكن أيّ منها لا يعبر عن الحقيقة بأكملها. سانت أوغوستين هو على الأرجح أكثر من استطاع التعبير عن المسألة بدقة. الحاضر قادر على تعبير فهمنا للماضي وعلى توليد مستقبل لم يفكر قط في أنه ممكن. إلا أن هذا الحاضر قد يؤدي أيضاً إلى منعنا من استغلال الفرص المستقبلية.

إسحاق موحودون في الحاضر ولذلك نستطيع إعادة التفكير في الماضي وتوقع المستقبل.

اختبار الدوائر

إليك تمريناً مثيراً للاهتمام تمّ ابتكاره من قبل توماس كوتيل لاكتشاف فهم الناس للوقت وتجابهم معه. يعرف هذا التمرين باختبار الدوائر. حاولوا القيام بذلك. ارسموا ثلاث دوائر بأي طريقة تريدونها ولتمثل هذه الدوائر الماضي والحاضر والمستقبل. ارسموا الدوائر كما تريدون لإظهار العلاقة بين الأزمان الثلاثة.

راقبوا ما رسمتموه الآن.

ما الدائرة الأكبر حجماً؟

يشير ذلك إلى الفترة التي تعتبرونها الأهم.

أين رسمتم الدوائر؟

الرسم الأكثر منطقياً هو الماضي ثم الحاضر ثم المستقبل. من اليمين إلى

اليسار، تماماً كاتجاه الكتابة والقراءة.

هل تتداخل الدوائر؟ هل من دائرة منمصلة؟ أي الدوائر تتداخل بشكل أكبر؟

ما يمكنكم استنتاجه من الدوائر عن الماضي والحاضر والمستقبل وكيفية
فهمكم للعلاقة بين هذه العتبات؟

الخوف الخيالي في الماضي

قد يتأتى الخوف الخيالي من الماضي. على سبيل المثال، قد يتذكر المرء تجربة سيئة حدثت في الماضي، مما يولد شعوراً بالخوف. الحالة الأسوأ هي الاضطراب ما بعد الصدمة حيث تستمر المعاناة (أحياناً لسنوات عديدة) بعد تعرض المرء لتجربة قاسية كالاعتداء الجسدي أو الحسي أو الحروب. لا يكون المرء قادراً على التخلص من ذكرى الصدمة ويعيش الحالة باستمرار. ليس الموضوع الرئيس لهذا الكتاب الصدمات وتأثيرها على المرء، ولكن هناك الكثير من الاستراتيجيات التي يقدمها أسلوب البرمجة الذهنية للتجارب الحسية للتخلص من تداعيات الصدمات والاعتداءات.

يتأتى الخوف من الماضي من خلال تذكر تجربة سيئة وعبر الخوف منها محدداً. على سبيل المثال، قد يتذكر المرء خطأً سيئاً أقام، مما يؤدي إلى تكرار الشعور نفسه إليكم تمريناً قد يساعدكم على التخلص من هذا القلق والتحكم فيه كي لا يؤثر في حياتكم وحاضركم. لا يسعكم تغيير الماضي ولكن باستطاعتكم التعلم من تجاربكم الماضية.

تمرين لتحرير النفس من الخوف

التعلم من الماضي

يعمل هذا التمرين على التعلم من الماضي عوضاً عن الخوف منه. لا يمكن الاستفادة من هذا التمرين في حالات الصدمات القصوى أو الرهاب.

1- تذكروا تجربة تصيبكم بالخوف والقلق. حاولوا تذكرها دون عيشها محدداً. وكأنه مشهد تلفزيوني. عليكم فصل أنفسكم عن هذه التجربة.

2- بينما تشاهدون هذه التجربة، لاحظوا ما حصل وما قام به الآخرون وأسهموا به في توليد الحالة وكيف كان من المستحيل التحكم في الظروف عندها

- 3- ابدؤوا تحليل ما حصل. كيف تستطيعون تحنّب ظروف مماثلة هي المستقبل.
- 4- ما الذي كنتم تحاولون تحقيقه؟ ما الذي رغبتم في حدوثه؟
- 5- كيف كان عليكم التصرف للتوصل إلى ما كنتم ترغبون فيه؟
- 6- تخيلوا أنكم تعيشون الحالة نفسها مرة أخرى ولكن بالطريقة التي كنتم ترغبون فيها. حاولوا تصوّر قيامكم بالمسائل بطريقة محتملة للتوصل إلى النتيجة التي ترغبون فيها. انقوا منفصلين عن التجربة وقوموا بذلك وكأنه مشهد ترونه من خلال شاشتك الذهنية.
- 7- عندما تشعرون بالرضى، تخيلوا الحادثة مرة أخرى تماماً كما كنتم ترغبون فيها. تخيلوا الأحداث نفسها والتصرف بالطريقة التي كان عليكم اتباعها والتوصل إلى الهدف المرجو. بعدها، توقموا عن تحيّل ذلك.
- 8- قوموا بالخطوة الأخيرة خمس مرات على الأقل مع إعادة الأحداث كما كنتم تفصلون وقوعها. توقموا عن تخيّل ذلك بعد تكرار الأحداث. حاولوا القيام بذلك بسرعة أكبر كلّ مرة.
- 9- لقد تعلّمتم للتوّ كيفية استغلال الماضي ليكون حاضركم ومستقبلكم بحال أفضل.
- 10- أخيراً، تخيلوا طرفاً مماثلاً قد تتعرضون إليه في المستقبل. تمرّنوا على كيفية التصرف تماماً كما تريدون التصرف وافصلوا أنفسكم عن الحالة. اشعروا بذلك في عصلاتكم. يحصركم التحيّل الذهني هذا للمستقبل ويحول دون ارتكاب الأخطاء نفسها.

الترابط والفصل

- يعتمد التمرين السابق على فصل النفس عن الخوف، وإنّ ذلك من أهم الوسائل التي يمكن اتباعها للتخلص من الخوف.
- بعد فصل النفس عن الخوف، لا تعيشون الحالة بل تقيّمونها.

عند ترابط النفس مع الخوف والتجربة المخيفة، تمكروا فيها من منظاركم الخاص، وعندها تحالجمك المشاعر المرتبطة بالتحربة.

الترايط مماثل للاشتراك هي لعبة ما والفصل مماثل لمشاهدتها من على كرسي الاحتياط.

الترايط ممتاز للتمتع بالذكريات الطيبة والفصل مناسب للتعلم من التجارب السابقة.

عندما تسمحون للخوف الخيالي بالتحكم فيكم، تكونون مرتبطين بالتخيلات مما يؤدي إلى شعورك بالخوف. يعتمد الكثير من الاستراتيجيات الهادفة إلى التخلص من الخوف على القدرة على فصل النفس عن التخيلات ومحاولة النظر إليها بشكل موضوعي.

تذكروا تحربة ايجابية.

عند تذكرها، انتبهوا إلى الصورة التي رسمتموها في ذهنكم.

هل انتم مرتبطون بالتجربة وترونها من منظاركم الخاص؟

أم هل انتم منمصلون عنها؟

مهما كانت طريقة تذكركم للتحربة، حاولوا الانتقال إلى الأسلوب الآخر.

عودوا الآن إلى الأسلوب الذي اتبعتموه في بادئ الأمر.

أي الأسلوبين تفضلون؟

بالنسبة إلى معظم الأشخاص، فإن الترايط مع الذكريات يعيد المشاعر بطريقة أقوى لأنهم يعيشون التحربة مرة أخرى ويحسّون بالمشاعر نفسها مجدداً.

التمرين الذهني

اعتمدت الاستراتيجيات الأخيرة على التمرين الذهني من أجل التوصل إلى المستقبل الذي نرغب فيه. التمرين الذهني شديد الأهمية في أسلوب البرمجة الذهنية للتجارب الحسية. يعتمد الكثير من تمارين هذا الكتاب على هذا التمرين

الذهبي كوسيلة للتخلص من الخوف الخيالي، حيث إن هذا النوع من الخوف مهيئ على تحيلات تجعلنا نشعر بالامتصاص، بوسعنا استبدال هذه التخيلات بأخرى تجعلنا نشعر بالارتياح، عند التفكير فيما تريدون التوصل إليه وتكرار ذلك ذهنياً، عليكم الالتفات إلى الأمور الآتية:

- فلتكر رعباتكم واضحة ومحددة، تحيلوا أكثر عدد من التفاصيل.
- حاولوا الاسترخاء حيث إن ذلك يعرر التمرين الذهني.
- فكّروا في محرى الأمور وليس في النتيجة وحسب، ركّزوا على التفكير في مختلف التفاصيل التي تؤدي إلى الهدف المرجو.
- حاولوا اللجوء إلى جميع الحواس، كلما ارداد اعتمادكم على الحواس كلها، كان التمرين الذهني أكثر فاعلية، فكّروا في التحيلات شكل واضح، ركّزوا على التفاصيل الحسية كالأصوات والحركات الحسدية والمداقات والروائح.
- تمرّنوا على ذلك للتوصل إلى أصل النتائج، كلما لحأتم إلى التمرين الذهني، أصبحت أكثر مهارة في استخدام ذلك، عندها، يصبح التمرين الذهني أكثر فاعلية، عليكم تكرار ذلك حوالي خمس مرات في فترة لا تقل عن ثلاثة أيام.

الخوف من المستقبل

تتعلق المخاوف الخيالية بالمستقبل وما قد يحصل، تتطلب المخاوف الخيالية تخطيطاً دقيقاً تماماً كخيبة الأمل، طالما أنتم حائضون من المستقبل، فإن ذلك يعني أن ذلك لم يحصل، هذه مسألة مطمئنة، إن الخوف من المستقبل غير فاعل، فما عليكم القيام به هو تعبير طريقة تمكيركم في المستقبل للحيلولة دون الشعور بالخوف في الحاضر.

للتخلص من الخوف من المستقبل، عليكم اتخاذ الخطوات اللازمة والتصرف، التمرين التالي يتعلّق بالتحكم في الخوف من المستقبل وبوسعكم اتباعه في حالات مختلفة من الخوف، أثناء الحادثة نفسها (على سبيل المثال، أثناء إلقاء الخطاب)، عليكم اللجوء إلى تمارين أخرى كالاسترخاء (ص 212).

تمرين لتحرير النفس من الخوف

الانتقال من الشعور بالخوف إلى اتخاذ الخطوات اللازمة

- 1- اعترفوا بخوفكم، لا تحاولوا نكرانه.
- 2- هوموا بخطوات معينة ل تهدئة النفس. استرخوا وحاولوا التنفس بشكل أقل سرعة. استمعوا إلى الموسيقى الهادئة أو الجؤوا إلى أساليب إلهاء أخرى. الخوف والقلق يمنعان المرء من التفكير بوضوح.
- 3- تذكروا أن ما تخافون منه، لم يحصل حتى الآن وهو مجرد احتمال تتخيلونه. إنه خوف ستسخرون منه في المستقبل عند التفكير فيه.
- 4- تذكروا تحارب معيفة توصلتم بعدها إلى ما تريدونه. ما الذي قد تتعلموه من هذه التجارب من تفاصيل قد تساعدكم في التجربة الحالية؟
- 5- حاولوا تحديد ما الذي يولد الخوف الخيالي.
ما الصور التي ترونها؟
كيف هو شكلها؟
ما الأصوات التي تسمعونها؟
ما طبيعة هذه الأصوات؟
- 6- عند إدراككم كيفية تحيلكم للحواف، حاولوا التخلص من الصور والأصوات وكأنكم تتوقفون عن مشاهدة برنامج تلفزيوني لا تحبونه.
- 7- فكروا فيما ترغبون حدوثه. فليكن ذلك واضحاً ومحددأ قدر الإمكان.
- 8- صعدوا معططأ واضحأ فيه الخطوات التي قد توصلكم إلى النتيجة المرجوة. من المهم اتخاذ الخطوات اللازمة فهي الطريقة الوحيدة للتخلص من الخوف الخيالي.
- 9- الحؤوا إلى التمرين الذهني. فكروا فيما تريدون حصوله لا في ما تخافون من حدوثه.

القلق

يتخذ الخوف الخيالي من المستقبل شكل القلق.

القلق حيار وليس قسراً. قد يكون القلق عادةً. لا فائدة من القلق ولكنه قد يحضركم للمستقبل ويحل المسائل. يطر الكثير من الناس أن القلق مفيد ويظهر أكثر انشغالهم بالمسائل. إلا أن هناك أساليب أخرى لتظهروا للآخرين أن أمرهم بهمكم. عند تحيّل الاحتمالات السيئة. تستمرون في حالة من الصعف.

للقلق صفات معينة:

- الكثير من التفكير دون اتخاذ خطوات معينة.
- يؤدي القلق إلى الشعور بالمسؤولية حيال ما يحصل. في الوقت نفسه. يشعر الإنسان بالصعف وعدم القدرة على اتخاذ الخطوات اللازمة.
- ليس للقلق أي هدف معين بل يسعى إلى تجنب التجارب السيئة (التي يتخيّلها المرء والتي لم تحدث في الواقع).
- عند حصول المرء على معلومات من محيطه. لا يشعر بالقلق بل يتصرف لتخلص من الخوف وحلّ المسائل.

تركيب القلق

عند فهم القلق وتركيبه. يتوقف المرء عن الشعور به حيث إنه يهم عندها ما الذي يحصل ويصبح قادراً على توجيه القلق إلى أهداف معينة.

للقلق التكوين نفسه مهما كانت الظروف. أولاً. هناك حدث يولد حديثاً ذاتياً فحواه إمكانية اتخاذ الأمور مجرى سيئاً.

يؤدي ذلك إلى تحيّل الأحداث السيئة. وكثيراً ما تكون هذه التحيّلات ملونة وواضحة ولافتة للانتباه. عندها. يربط المرء نفسه بالتحيّلات وعندها يشعر بالقلق. حيث إنه يعيشها إلى حد كبير.

تمرين لتحرير النفس من الخوف

الانتقال من الشعور بالقلق إلى اتخاذ الخطوات اللازمة

1 - لا تسألوا أنفسكم ما قد يحصل إن اتخذت المسائل محرجاً سيئاً، فكروا فيما عليكم فعله إن حدث ذلك.

يؤدي ذلك إلى:

- التفكير في المستقبل.

- فصل النفس عن هذه الأحداث.

- تحويل الانتباه من الأحداث إلى الخطوات اللازمة. يصبح بوسعكم عندها التخطيط لما عليكم القيام به.

في بعض الأحيان، يكون استيعابكم لسفاهة الاحتمالات كافياً للتخلص من القلق إلا أن بعض التحيّلات تحتاج إلى تخطيط وإلى اللجوء إلى الخطوات التالية.

2- فكّروا فيما تستطيعون القيام به لحلّ المسألة. تحيّلوا صوراً تظهر الخطوات التي عليكم اتخاذها لحلّ الأمور. اختاروا إحدى الخطوات التي تجعلكم تشعرون بالارتياح.

3- تمرّنوا على ذلك ذهنياً وتخيّلوا قيامكم بهذه الخطوات. حاولوا عيش الحالة ومن بعدها تستطيعون التوقف عن القلق، حيث إنكم تكونون قد قرّرتم التصرف لمساعدة أنفسكم.

إن لم تستطيعوا إيجاد خطة ترضيكم، فعليكم عندها اختيار أفضل ما فكرتم فيه. في بعض الأحيان، يكون من المفيد إيجاد المزيد من المعلومات عن الظرف المعين.

الفصل السادس

المخاوف الشائعة التي تقيد المرء

«لقد واجهت آلاف المشكلات في حياتي، إلا أن معظمها لم يحدث».

مارك نوابن

المخاوف الخيالية هي تلك التي ببتكرها نتيجة لعوامل حسية. عندما نفهم كيفية اكتسابنا لهذه المخاوف، يصبح بوسعنا اللجوء إلى الأسلوب نفسه للتخلص منها عبر استخدام البرمجة الذهنية للتجارب الحسية.

تفترض البرمجة الذهنية للتجارب الحسية أننا نبتكر المخاوف الخيالية من خلال استراتيجيات ذهنية تتألف من سلسلة من الأفكار كالصور والأصوات والأحاسيس. للتخلص من الخوف الخيالي، علينا تغيير الاستراتيجية المتبعة.

إليك الاستراتيجية الرئيسية التي تؤد الخوف الخيالي.

- التجارب مع عامل حسي من المحيط الخارجي.

- تحيل صور متحركة وملونة تظهر الأحداث التي لا نرغب في حصولها.

- الارتباط بهذه التحيلات مما يجعل المرء يشعر وكأنه داخل الصورة الذهنية التي قد تخيلها.

- محاولة مقاومة الإحساس عندما تكون الخطوة اللازمة هي التخلص مما أدى إلى هذا الشعور.

على المرء اكتشاف مجرى الأحداث المحيط الذي يتحمله ومن ثم فصل النفس عنه. عليه بعدها استبداله بما يريد حصوله.

في هذا الفصل استخدام لهذه الاستراتيجية، التي يقترحها أسلوب البرمجة الذهنية للتحارب الحسية، للتخلص من عدة مخاوف.

الخوف من السفر جواً

يخاف الكثير من الناس من ركوب الطائرة خصوصاً بعد مأساة الحادي عشر من أيلول. عند ركوب الطائرة، يشعر المرء بعدم القدرة على التحكم بمجرى الأمور. يحسّ الركاب بصيق المكان وبأنهم محاطون بقرباء.

يخاف الناس من السفر جواً لسببين هما: العواقب التي قد تترتب على أي حادث، والمجازفة المتأتية من احتمال حدوث أي أمر سيئ. بالرغم من أن إمكانية ذلك ضئيلة في معظم الأحيان، إلا أن العواقب قد تكون مميتة.

إن ركوب الطائرة أمر مزعج ولكنه آمن. إن الخوف من السفر جواً يتأتى عادة من الخوف من المطبات الهوائية. عندما تبدأ الطائرة بالارتجاج نتيجة لهذه المطبات يشعر الركاب وكأنها ستتخطم. إلا أن الطائرات مرنة وتحمل ذلك تماماً كالأشجار التي تتحمل الرياح القوية والأبنية التي تبقى مكانها بالرغم من هزات الأرض العنيفة. تشير المرونة إلى الأمان. ارتجاج الطائرة عند ارتطامها بالمطبات الهوائية دليل على أنها تتحمل ذلك. لا تؤدي هذه المطبات إلى تحطّم أي طائرة بالرغم من أن ذلك يجعل الركاب يشعرون بعدم الارتياح.

يخاف بعض الناس من المطبات الهوائية ولكنهم لا يمانعون دفع المال لركوب الألعاب الأفعوانية التي تشكل خطورة أكبر. إنني لا أمانع المطبات الهوائية ولكنني أخاف عند توقف المحرك عن إصدار الصوت.

يخاف بعض الناس من فكرة الوجود على ارتفاع لا بأس به ولا يحبّون النظر إلى الأسفل. عندما تنظرون إلى الأسفل وترون أشياء صغيرة، هناك احتمال الاحتمال الأول هو أنها كبيرة الحجم وتبدو صغيرة لأنها بعيدة أمّا الاحتمال

الثاني فهو أنها صغيرة الحجم في الواقع وقريبة للغاية. إنَّ النظر من نافذة الطائرة وتحيل أن كلَّ ما ترونه من أشياء صغيرة هي بالفعل قريبة قد يزيل الخوف من الوجود على هذا النحو.

يحاف بعض الناس من الطائرات لأنهم يشعرون بعدم القدرة على التحكم فيما يحصل. إلا أن هؤلاء لا يمانعون ركوب سيارة يقودها صديق. وذلك أمر يشير أيضاً إلى عدم تحكمهم بمجرى الأمور وإلى احتمال أكبر للحوادث. لكنهم معتادون على ركوب السيارة ولذلك فإنَّ المسألة لا تحيفهم.

نوسعكم التخلص من الخوف من ركوب الطائرة من خلال تطبيق التمرين التالي:

تمرين لتحرير النفس من الخوف

الخوف من السفر جواً

1- اعترفوا بالخوف من ركوب الطائرة. استرحوا وتنفسوا بحرية. لم تقلع الطائرة حتى الآن.

2 ما الذي تتخيلونه؟ معظم من ساعدتهم على التخلص من هذا الخوف تخيلوا صورة صغيرة ومظلمة تظهر كرسيّاً صغيراً في الطائرة. كانوا عالقين هناك وكانت الطائرة تحلق عالياً وترتطم بالمطبات الهوائية قبل سقوطها أرضاً. شعر هؤلاء عندها وكأنهم يمرون بهذه التجربة ولم يشعروا بالقدرة على التحكم بمجرى الأمور. كانوا حائمين مما تخيلوه لا مما كان يحصل في الواقع. لم يلاحظوا ما كان يجري في الحقيقة لأنَّ التخيلات كانت أكثر قدرة على السيطرة عليهم.

3- افصلوا أنفسكم عن التخيلات. حاولوا - وبشكل ذهني - مشاهدة أنفسكم في الطائرة.

4- تلاعبوا بالتخيلات:

أ - قوموا بتكبير حجمها.

ب - اجعلوها غير واضحة.

ج - غيِّروا لونها إلى الأبيض والأسود.

د - اجعلوها غير متحركة.

إن هذه التغيرات تؤدي إلى تقليص تأثير التخيلات عليكم.

5- استمعوا إلى ما كنتم تقولونه لأنفسكم. حاولوا قول ذلك بسرعة عالية، ومن ثم بسرعة أكثر وأقل، ومن ثم باستخدام صوت مزعج أو موسيقي. اجعلوا من ذلك تجربة مسلية.

6- ما الهدف من استخدام الصوت؟ إنه يشعركم بالأمان. استخدموا كلمات مختلفة تشير إلى هدف إيجابي على سبيل المثال، قولوا: «ستكون رحلة ممتعة، عوضاً عن «ستكون رحلة فظيعة».

7- حددوا هدفكم وهو الاستمتاع بالرحلة.

8- الجؤوا إلى التمرين الذهني. تخيلوا أنكم على متن طائرة تستمتعون بالرحلة. عيشوا الحالة. اعمضوا عينيكم وتخيّلوا تواجدكم في كرسي مريح. تخيلوا ذلك واشعروا بالأحاسيس التي قد تشعرون بها في هذه الظروف. تخيلوا أنكم تبتسمون وتستمتعون بالصورة. إنكم تبتكرون هذه الصورة في ذهنكم وتستمتعون بها. في السابق، كان تخيلكم محيلاً. ما الصورة التي تفضلونها؟

وتستمتعون بها. في السابق، كان تخيلكم مخيلاً. ما الصورة التي تفضلونها؟

إن شعرتكم بالخوف من السفر جواً:

- حاولوا معرفة ما تحسّون به وبحيثياته.

- حاولوا الاسترخاء جسدياً (ص 212).

- الجؤوا إلى العوامل الحسية الآمنة (ص 220).

الخوف ممن هم أكثر سلطة

يحاف الكثير من الناس ممن يملكون السلطة، وهو خوف يبدأ عادةً هي مرحلة الطفولة عندما يكون لمن لديهم السلطة القدرة على أن يلحقوا الأذى بهم حولهم. يشعر هؤلاء الأشخاص الذين يخافون ممن يملكون السلطة وكأنهم عادوا إلى طفولتهم حين لم يكونوا قادرين على الدفاع عن أنفسهم.

ليست السلطة صفة فطرية عند الإنسان بل هي أمر يكتسبه. إننا من يمعن الأشخاص هذه السلطة. بعض المهن مهمة للغاية وموجودة لخدمتنا كالشرطة والعاملين في الحقل العام. هناك أشخاص آخرون يملكون السلطة هي الشركات وأساسها كفاءتهم وإلا لما استحقوا الاحترام. تتأتى السلطة عادةً من دور ما ككون المرء مديراً أو حارساً أو رجل شرطة أو أستاذاً مدرسياً

في بعض الأحيان، لا يقوم هذا الشخص بدوره على أكمل وجه بل يستغله للتحكم في الآخرين ورفع معنوياته الخاصة. جميعنا يعرف أشخاصاً يقومون بذلك، وبعضهم يستغلون مراكزهم لإلحاق الأذى بنا إن كونا أحد المديرين غير صالح لا يعني أن الجميع كذلك. بإمكانكم فهم السلطة بشكل أكبر عبر البرمجة الذهنية للتجارب الحسية ومفهوم المراكز الإدراكية.

المراكز الإدراكية

لاستيعاب المسألة بشكل أوسع، عليكم محاولة فهمها من مظار آخر تماماً كالنظر إلى غرضٍ ما من روايا مختلفة لرؤية عمقه وارتفاعه. لا تمنحكم زاوية واحدة جميع المعلومات التي تحتاجون إليها. لقد انتكرت البرمجة الذهنية للتجارب الحسية ثلاثة أساليب لفهم أي ظرف كان، وتعرف هذه الأساليب بالمراكز الإدراكية.

المركز الأول هو واقعكم الخاص ووجهة النظر الخاصة بكم حيال أي ظرف. يتعلق ذلك بما تشعرون وتفكرون فيه وتصدقونه في تلك اللحظة.

المركز الثاني هو هم العالم من منظور شخص آخر والتفكير وفقاً لطريقة تفكيره. إن ذلك هو أساس التعاطف والألمة. إن ذلك يسمح لكم بفهم أحاسيس الآخرين في مختلف المواقف. من المهم فهم موقف الآخرين في أي نوع من المفاوضات.

المركز الثالث هو فصل النفس عن وجهة النظر الشخصية. عندها، لا يرى المرء الأمور من منظاره أو من منظور أي شخص آخر. هي هذه الحالة، يرى المرء العلاقة بين وجهتي النظر وقيمتها بموضوعية.

إن الأساليب الثلاثة فاعلة ويعتمد معظم الناس على أحدها دون الآخرين.

بإمكانكم اللجوء إلى الأسلوب الثاني في حالات الخوف من خلال تحيل انكم شخص آخر. انتحلوا شخصية أخرى كسوبرمان مثلاً ومن ثم تحيلوا مشاعرهم. إنها لعبة قد تساعدكم على تحطي الخوف.

إننا نشعر بالضعف بسبب فهمنا للسلطة. التمرين التالي يعتمد على مفهوم المراكز الإدراكية لتغيير وجهة النظر المتعلقة بالسلطة.

تمرين لتحرير النفس من الخوف

الخوف ممن هم أكثر سلطة

1- تذكروا موقفاً مررتم به مع شخص ذي سلطة أخافكم.

ما الذي ترونه؟

ما هي المشاعر التي تغالجكم؟

هل هناك أصوات داخلية؟ ماذا تقول لكم؟

ما أكثر ما تدركونه؟

يمنحكم ذلك إدراكاً أوضح لطبيعة الموقف. لذا تستطيعون مقارنة ما تشعرون به بعد هذا التمرين.

2- تخيلوا أنكم في المركز الثاني.

تخيلوا أنكم من لديه سلطة.

كيف تشعرون؟

ارجعوا إلى ذاتكم الآن.

لا يعني ذلك أنكم توافقون على ما يقوم به من لديه السلطة. إن ذلك مجرد وسيلة لفهم المسألة.

3- انتقلوا إلى المركز الثالث.

تخيلوا أنكم موحودون مع من يملك السلطة.

تأكدوا من أنكم على مسافة متساوية من ذاتكم ومن الشخص الآخر.

- راقبوا الموقف من على مستوى العينين وليس من الأعلى أو الأسفل.

اصفوا إلى صوتكم وصوت من يملك السلطة من مصدرهما.

- ركزوا على الحلق عند التكلم.

- اصفوا إلى صوتكم الحقيقي (لا إلى صوت طفولي).

- اصفوا إلى صوتكم الحقيقي (لا إلى صوت والدي).

- حاولوا الشعور بالقدرة على استيعاب الموقف والتحاوب معه من خلال

مراقبة أنفسكم والمشاعر السلبية التي تحالجكم هي ذلك الموقف.

- حقوا لتشعروا بالتوازن والقوة.

كيف يغير ذلك تجربتكم؟

عليكم إدراك أهمية مراقبة الموقف دون الترابط معه.

4- ارجعوا إلى المركز الأول.

تخيلوا أنفسكم في موقف متأزم مع شخص ذي سلطة. عليكم التأكد من

التماصيل التالية:

- رؤية الشخص الآخر أمامكم مباشرة.

- سماع صوته الحقيقي وهو يتفوه بالكلمات.

التركيز على صوتكم الحقيقي من مصدره أي من الحلق.
في هذا المركز. عليكم قول: «إنني هنا». انتبهوا إلى هذه العبارة وحاولوا
عيشها.

ما الذي يتغير عندها؟

كيف تشعرون الآن؟

هذا التمرين فاعل لأن مصدر الخوف ليس السلطة بل من طريقة تفكيركم
بها. من خلال تغيير ذلك. يصمحل الخوف ويبدو أقرب إلى الحقيقة والواقع.
الأشخاص ذوو السلطة هم مجرد أشخاص مثلكم.

الخوف من النجاح

في بعض الأحيان، يؤدي النجاح إلى مشكلات غير متوقعة، أو يحاول المرء
تحقيق هدف ما ومن ثم يشعر بالخوف عندما يقترب من الوصول إلى هذا الهدف.

إن أول خطوتين هما الأسهل ويشكلان الطريقة الأكثر فاعلية للوصول إلى
الأهداف مع مرور الوقت، يصبح على المرء بذل مجهود أكبر مع الحصول على
نتائج أقل. كلما اقترب المرء من هدفه، أصبح عليه المضي في المهمة مع عزم أكبر
ومجهود أكثر شدة. عندما يكون النجاح وشيكاً، تبدأ التفكير في العواقب التي لم
تخطر في ذهننا حتى الآن. نخشى هذه العواقب لا الهدف نفسه.

على سبيل المثال، يرغب رجل ما في أن يصبح مليونيراً فيعمل بجهد ويجمع
ثروة لا بأس بها. عند اقتترابه من المليون، يلاحظ فجأة أن الكثير من أصدقائه
مهتمون بماله أكثر من اكتراثهم به. يلاحظ عندها معرفته السطحية لعائلته
وعدم قدرة المال على منحه السعادة التي توقعها. يؤدي ذلك إلى تفكيره في أن
لهذه عواقب سلبية. عندها، قد يبدأ بتخريب هذا النجاح بسبب هذه العواقب.

تشرح البرمجة الذهنية للتجارب الحسية الخوف من عواقب الهدف.
الخوف من النجاح هو بالفعل خوف من هذه العواقب التي لم يتوقعها المرء في
بادئ الأمر. لتجنب هذا الموقف، على المرء تحليل مجرى الأمور بشكل أكبر.

تمرين لتحرير النفس من الخوف

تحليل مجرى الأمور

حددوا الهدف المرجو الذي ترغبون فيه ولا تملكونه حالياً.

تحيلوا وصولكم إلى هذا الهدف وعيشوا هذه الحالة.

أين ستكونون.

مع من ستكونون؟

ما الذي يحصل؟

كيف ستكون مشاعركم؟

عندما تصبحون قادرين على عيش الحالة بشكل كامل. أخرجوا أنفسكم منها وسيكون بوسعكم عندها أن تحيوا عن هذه الأسئلة.

- ما الفخوخ التي تريدون تجنبها.

فكروا بما تريدون تجنبه وأنتم متجهون نحو الهدف. لا يتم الوصول إلى الأهداف بشكل فوري بل عليكم المرور بمراحل عدة.

فكروا بالأشياء التي ستضطرون إلى التخلي عنها، تلك التي تملكونها وترغبون في المحافظة عليها. هل أنتم مستعدون لذلك؟ ما المسائل المهمة في حاضركم والتي لا ترغبون في التخلي عنها؟

- ما العواقب التي سيتعرض لها الأشخاص المقربون منكم؟ حاولوا التفكير في المسألة وكأنكم مكانهم (المركز الثاني هو ما عليكم التركيز عليه في هذه المرحلة).

ماذا سيكون رأيهم عند تحقيق هدفكم؟

ما الذي تستطيعون القيام به لحمايتهم من العواقب؟

ما الأهداف الأخرى التي سيكون عليكم تأجيلها أو التخلي عنها إن حققتم هذا الهدف؟ تتطلب الأهداف الوقت والمال وهذان موردان محدودان هناك

متطلبات لكل هدف، ولا يسعكم استخدام مواردكم لمحاولة تحقيق جميع الأهداف المرجوة.

ستساعدكم هذه الأسئلة على فهم هدفكم بشكل أكبر وعلى التأكد من أن النجاح مسألة عليكم الترحيب بها لا الخوف منها.

الخوف من الأطباء

يحاف الكثير من الناس من زيارة الأطباء وبالأخص أطباء الأسنان. لا يهربون من هؤلاء الأشخاص إن التقوا بهم في حملة بل قد يتحدثون إليهم مطولاً وبارتياح. إلا أنهم يخافون مما قد يحصل عند زيارة عياداتهم.

يقوم الأشخاص بزيارة الأطباء عادةً للاطمئنان على حالهم والتأكد من عدم مرضهم. إلا أنهم قد لا يروونهم عندما يكون هناك خطب حقيقي قد أصابهم ويحتاج إلى العلاج. الطبيب إنسان قد ينذر بأمور سلبية نريد تجنب حصولها أو سماعها. هذا نوع من الخوف من مستقبل حيالي، وبوسعكم مقاومته من خلال تطبيق التمرين الخاص بالقلق (ص 72) أو المتعلق بالخوف من اتحاد الحطوات اللازمة (ص 69). يتجنب الناس أحياناً زيارة الطبيب ويفضلون المرض أو الألم. من المفيد تطبيق تمارين الاسترخاء (ص 212) لتهدئة النفس قبل زيارة الطبيب أو أثناء ذلك.

الخوف من المرتفعات

الخوف من المرتفعات خوف شائع ويُعد من ترسبات الخوف من الوقوع الذي كان يملكنا في طفولتنا. إلا أن الخوف من المرتفعات أمر يمكن التخلص منه وإلا لما كان هناك متسلقو جمال أو رياسة. لا يشكل عدم الارتياح في الأماكن المرتفعة مشكلة إلا إذا منعكم ذلك من ركوب الطائرة أو السكن في شقة عالية أو الاستمتاع بمناظر خلاب من فوق مكان عال. طالما يتحلى المكان العالي بدرجة كافية من الأمان (كالشرفة مثلاً)، فإن ذلك لا يشير إلى خطر حقيقي.

بإمكانكم مقاومة الخوف من المرتفعات من خلال تطبيق بعض هذه الاقتراحات:

- الجؤوا إلى تمرين الاسترخاء (ص 212).
- استرخوا كي تقلصوا الخوف (ص 220).
- التفتوا إلى التخيّلات التي تفكرون فيها (كتخيّل الوقوع من الأعلى أو الانجذاب نحو الفضاء والسقوط).
- افصلوا أنفسكم عن هذه التخيّلات.
- تخيلوا متعة المنظر ومن ثم استمتعوا به.

الخوف من المصاعد

يصاب بعض الأشخاص بسوءين من المخاوف عند ركوب المصاعد: الخوف من الأماكن الضيقة والخوف من المرتفعات. عند زيارتي لإحدى أكثر المباني ارتفاعاً في العالم، شعرت بعدم الارتياح بعض الشيء. كما في هونغ كونغ في مبنى يسمّى بالمركز المالي العالمي، وهو مبنى مؤلف من أكثر من ثمانين طابقاً، يستطيع من يزور هذا المبنى ركوب المصعد للوصول إلى الطابق الخامس والخمسين. ولكن ذلك كان كافياً بالنسبة لي، كان المصعد ذا نوعية عالية المستوى وكان يتحرك بسرعة ثابتة فلم أشعر بأنه يتحرك، كان المنظر رائعاً.

نوسعكم التحلّص من الخوف من المصاعد أو المرتفعات بالأساليب نفسها المتبعة مع المخاوف الأخرى:

- الاسترخاء (ص 212 و 220).
- الالتفات إلى التخيّلات (كتوقف المصعد عن التحرك وأنتم بين طابقين).
- فصل النفس عن التخيّلات.
- تحيّل المصعد على أنّه أمر ممتع والتركيز على المكان الذي ستصلون إليه من خلال ركوب المصعد.

الخوف من الموت

يخاف الكثير من الناس من الموت فهو يشير إلى خسارة الحياة. من خلال هذا الخوف. نحافظ على سلامتنا إذ إنه يمنعنا من القيام بمجازفات غير مدروسة. يصبح الخوف من الموت مشكلة إن كان أمراً يشغل بال المرء طوال الوقت. الخوف من الموت معادل للأنواع الأخرى من المخاوف المتعلقة بالمستقبل، ولكننا نعلم أن الموت محتم دون معرفة مواعده.

الموت يخيفنا لأننا نحاول تجاهله معظم الوقت، ومن غير المقبول هي معظم أنحاء العالم الموت دون سبب وجيه.

قام ثلث عدد البالغين في انكلترا بكتابة وصاياهم. أما الآخرون، وبالرغم من أنهم يملكون ما يستطيعون أن يورثوه لأحبائهم، إلا أن فكرة الوصية تذكرهم بالموت ويعللها بعضهم بذير شؤون لكن الوصية أمر منطقي يسمح للمقربين بتوزيع الإرث بطريقة أسهل ودون مشاكل.

الموت أمر محتم، وهذا ما يمنع الحياة طعماً خاصاً. هناك أقوال كثيرة تركز على أهمية استغلال كل لحظة هي الحياة وكأننا سنموت هي اليوم التالي. يجب ألا تكون أحلامنا محدودة فهي ما تشير إلى حياتنا وكيف سنعيشها. علينا اتخاذ الخطوات المناسبة للوصول إلى تحقيق أحلامنا. الموت يحثنا على القيام بهذه الخطوات إذ إننا نسعى للحصول على أفضل التماسيل الحياتية قبل مماتنا. علينا ألا نحاف من الموت وليس من الضروري أن يكون الموت مؤلماً.

بوسمنا اعتبار الموت دليلاً يرشدنا إلى ما علينا القيام به في الحاضر وإلى الأمور الأكثر أهمية بالنسبة إلينا. التمرين التالي يوضح كيفية استخدام الموت كوسيلة تُغني الحياة.

عليكم تطبيق هذا التمرين في مكان هادئ وفي حالة استرخاء تامة.

تمرين لتحرير النفس من الخوف

الموت كوسيلة تُعني الحياة

تخيلوا أنفسكم في المستقبل البعيد تعيدون النظر في حياتكم.

ما الذي تودون أن تكونوا قد حققتموه حتى الآن؟

ما الأهداف المهمة التي لا تزال أحلاماً؟

بماذا تشعرون إن حققتم هذه الأهداف؟

هل هناك شيء ما عليكم القيام به الآن لتتجهضوا لموتكم ولعدم وجودكم

حينها مع أحبائكم ولعدم قدرتكم على الاستمتاع بالحياة؟

ما النصائح التي تسدونها لأنفسكم الآن من مكانكم في المستقبل البعيد؟

كم تبلغ أهمية محاوركم التي ترونها في حاضركم؟

ما أهم الخطوات التي عليكم اتخاذها الآن؟

عودوا إلى حاضركم الآن وهكروا بما تعلمتموه من هذه التجربة.

من الأفضل الاستمتاع بالحياة على عيشها والخوف بتملكنا هكروا بذلك

عند شعوركم بالخوف الخيالي.

الفصل السابع

الأوقات العصيبة والعقول المضطربة

لا يحتاج الصالحون إلى قوانين تعلي عليهم طريقة
التصرف بمسؤولية.
أما غير الصالحين، فإنهم يتجاهلون القوانين باستمرار.

أفلاطون

يعاني جميعنا من مخاوف شخصية تتبع من ماضيينا. كما تتفاقم المسألة من
جراً مجتمعاتنا وزرعها للخوف في نفوسنا. منذ حوالي خمسين عاماً، نظم د.
ه. أودين شعراً وفيه أن العصر الحالي هو عصر القلق. نشرت هذه القصيدة
تحت عنوان «نشيد الرعاية الباروكي». إلا أن أودين لم يتطرق إليها إلى موضوع
الرعاية بل إلى سعي الإنسان المستمر إلى تحديد هويته في هذا العالم الصناعي
بترايد. حاز أودين على جائزة بوليتير عن فئة الشعر في العام 1948 بعد كتابته
لهذه القصيدة.

إننا نعيش في مرحلة ما بعد العصر الصناعي، ويعلى عليها طابع
الاضطراب، إذ إننا محاطون بجو من الخوف الذي يصعب التخلص منه. إننا
نختبر هذا القلق عند مشاهدة التلفاز أو سماعنا للراديو أو اطلاعنا على
صفحات الإنترنت. لم يعد الخوف شعوراً فردياً فحسب بل بات إحساساً يسيطر
على المجتمع ككل وكأنه إرث ثقافي. يتطرق هذا الفصل إلى هذه المخاوف التي

يصعب السيطرة عليها، ويؤكد على أننا قادرون على التخلص منها بالأساليب الصحيحة. باستطاعتنا إلغاء فكرة القلق التي تتحكم في مجتمعاتنا، وعندها تفقد هذه الأحاسيس كثيراً من تأثيرها علينا.

الأمكان الخطرة

سنتحدث أولاً عن المخاطر الواضحة والآنية. هناك بعض البلاد الأكثر خطورة من غيرها، هناك بلاد تلب عليها الحروب التي تؤدي إلى كثير من العنف والقتل. قام العديد من الصحفيين بتأليف كتب تصف الحياة في هذه الأماكن الشديدة الخطورة، في مجلة «فوربز» لائحة لأكثر المناطق خطورة في العالم، هي نهاية العام 2004، كانت ضمن هذه اللائحة البلاد التالية: أفغانستان، هايتي، العراق، ليبيريا، باكستان، الصومال، اليمن وزيمبابواي.

في كل بلد مناطق أكثر خطورة من غيرها، وفي كل مدينة أحياء لا يقصدها ليلاً إلا من لديهم السلطة الكافية أو العباء الشديد، هي حنيف شركة استشارية قامت بدراسات آلت إلى لائحة أخرى من مئتي مدينة خطرة في العالم اعتمدت شركة ميرسير هي بحثها هذا على عوامل عديدة كسببة الجرائم وتطبيق القوانين والاستقرار الداخلي. وفقاً لهذه الدراسة، فإن لوكسمبورغ هي أكثر المدن أمناً، أما المدينة الأكثر خطورة، فهي مدينة بانغوي التي تقع في منتصف القارة الأفريقية، وهذه تؤثر سلباً على السياحة في هذه القارة.

قد تتعرض أكثر المدن أمناً إلى الكوارث، على سبيل المثال، فإن مدريد مدينة هادئة وأمنة وقعت فيها انفجارات في العام 2004، طوكيو مدينة أخرى يغلب عليها جو من الأمن، ولكن مجموعة إرهابية قامت منذ عدة سنوات بتسريب عازات مسممة في المترو.

عندما يشعر الناس بالراحة والأمان، فإن الكوارث عندها لا تكون رهيبية فحسب بل إنها تقلص ثقتهم بأن حياتهم آمنة وبأن عالمهم لا يثير الريبة. إننا لا نعيش في بيئة تتمتع بسببة الأمان التي يفترض وجودها. عند وقوع كوارث

مخيفة. تتولد قوانين صارمة تسعى إلى السيطرة على الوضع وإلى محاولة الوصول إلى مستقبل أفضل. في هذه الحالة، يتعهد السياسيون بعدم تكرار حدوث كارثة مماثلة.

الأمان الشخصي

إن الشعور بالأمان هو أحد أهم الحاجات الإنسانية. مهما كانت المخاطر حيث نقطل فإننا نتأقلم مع المسألة وتتخذ التدابير الوقائية المناسبة. على سبيل المثال، إنني مقيم في ساو باولو في البرازيل. ليست هناك تهديدات إرهابية في هذه البلاد، ولكن فيها عدد كبير من الحرائق يفوق تلك الموجودة في معظم المدن الأوروبية. هناك عدد أكبر من المواطنين الفقراء والمشردين. يُعد البرازيلي الذي يتلقى أحرأ عادياً شديد الحظ. يقطن معظم البرازيليين في ملكيات مشتركة، أو في مباني يحرسها رجال أمن على نواهد المنازل قصبان متصالية، والحدردان عالية في معظم البيوت التي حولها في أغلب الأحيان سور كهربائي.

أثناء الليل، يحاول الناس عدم التوقف عند الإشارات الحمراء، فيستمرون بقيادة السيارة ببطء إلى أن يصلوا إلى الإشارة. إن وصلوا إليها وهي حمراء، فإنهم يتفاوضون عنها إن كان ذلك ممكناً. إن ذلك أمر منطقي في المدن حيث من الممكن أن يتعرض المرء للسرقة في وقت متأخر من الليل. قد تتواجد هذه الحطورة في منتصف النهار في بعض المناطق. أما لندن، فإنها مدينة تخلو من خطر التعرض للسرقة والمرء في سيارته. لذلك، يوحد احترام لإشارات السير هناك. يعتقد البرازيليون أن ذلك حنوني. ولكن النوعين من التصرف منطقيان في الظروف المحيطة بالمرء في المدينتين.

تذكرت للتو إحدى التكات المتعلقة برحل استقل سيارة أجرة ليلاً في البرازيل. بدأ بالتحدث إلى السائق. ولم يتوقف الأخير عند الإشارة الحمراء. لم يعلق الرجل على الموضوع. لربما لتجنب أي مشاحنة مع السائق. إلا أنه لم يستطع عدم التفوه بتعليق عند تكرار المسألة عند الإشارة التالية. فجرى الحديث التالي:

«المعذرة، ألا يجب عليك التوقف عند الإشارة الحمراء؟»

«لا تقلق. لقد علّمني سببي القيادة. لطالما لم يتوقف عند الإشارة الحمراء، ولم يسبق له أن تعرّض لأيّ حادث».

لم يقل الراكب أيّ شيء إلى أن عبر السائق الإشارة الحمراء التالية بسرعة هائلة وبالاتجاه الخاطئ.

«المعذرة، ولكن أليس ذلك الاتجاه الخاطئ؟»

«نلى، إلا أن نسيبي قد علّمني كيفية القيام بذلك، إن كنت مسرعاً، فستستطيع المرور متجنباً أيّ حادث».

عندها، ما كان على الراكب إلا أن استعان بحزام الأمان متسائلاً إن كان باستطاعته أن يجد سيارة أجرة أخرى في هذا الوقت المتأخر.

بعدها، بدأ السائق بقيادة السيارة بحذر، وتوقف عند الإشارات الحمراء واحترم الإشارات المختلفة.

شكره الراكب وعثر له عن شعوره بأمان أكبر.

عندها قال له السائق «إنني أشعر بالأمان أيضاً، فسيبي يقطع في هذه المنطقة».

إنّ الكثير من السيارات الباهظة الثمن في أمريكا الجنوبية محهرة ضدّ الرصاص لأنّ الأثرياء يتعرضون لخطر الاختطاف بشكل مستمر. لا يتم تجهيز السيارات هي انكلترا لصدّ الرصاص لأنّ الخطر هذا غير موحود. يقوم الناس في أمريكا الجنوبية بأكثر من ذلك، فإنهم قد يجهزونها براديو مرتفع الصوت إلى أعلى الدرجات لأنّ ذلك يحول دون التحدث مع من هم خارج السيارة دون الخروج من السيارة أو فتح النوافذ. هذه اجراءات وقائية يقوم بها الأثرياء في هذه المنطقة إلا أنّ المرء معرّض للخطر في جميع المدن وعلى الجميع اتخاذ هذه الإجراءات أينما كانوا.

القوانين والأمان

تعتمد سلامتنا على النية الطيبة عند الآخرين إنَّ أي إنسان حاقِد أو أي شخص لديه هكرة جنونية قد يعرّضنا للأذى، خصوصاً وأن التكنولوجيا الحالية تسهّل ذلك، لقد دخلنا عصرأ نرى فيه الآخرين مستعدين للقيام بأي شيء لتفادي تهديداتهم، لا يحترم هؤلاء الأشخاص القوانين فتكون العواقب وخيمة ومخيفة.

إننا نحاول الحفاظ على الأمان في العالم من خلال إزالة المخاطر، واحداً تلو الآخر، عندما نكتشف خطراً جديداً، تظهر القوانين لمحاولة الحيلولة دون حدوث هذا الخطر مجدداً، حين يسحب أحدهم السلاح على الآخرين، تظهر القوانين الخاصة بالأسلحة، عندما يتعرض طفل ما للأذى من قبل كلب، تظهر قوانين تُعنى بضبط الكلاب الخطرة تشكل هذه القوانين ردة فعل لا بأس بها ولكنها لا تريل الخطر، لا يعمل القانون على منع الناس من التصرف بشكل خاطئ، قد تردعهم إلا إذا كانوا غير أبيهين بالعواقب، تصمن القوانين معاقبة من لا يحترمها (ولكن ذلك لا يحصل إلا إن صبطوا).

في أوروبا والولايات المتحدة حرية يستعلها بعض الناس، ستبدأ المملكة المتحدة بإعطاء الناس بطاقات الهوية، ولكن ذلك غير إجباري وسيصبح قسرياً بعد عشر سنوات، تحب الحكومات السيطرة على المواطنين ولكن يصعب سحب الحريات بعد أن يكون المرء قد حصل عليها في السابق، سيستمر الجدل الاجتماعي المتعلق باضطراب الناس إلى تحمل عواقب الأعمال السيئة التي يرتكبها الآخرون.

الخطر ووسائل الإعلام

ما الذي يجعل الحياة أكثر خطورة؟ أحد الأسباب هو وسائل الإعلام وما تعرضه من برامج، الناس الذين يعيشون في بيوتهم بأمان تام ليسوا الموضوع الأهم في نشرات الأخبار، ما تعرضه وسائل الإعلام يتمحور عادةً حول العنف والاضطرابات والمآسي، يتم عرض هذه الأخبار وكثيراً ما تبالغ وسائل الإعلام في عرضها، يشعر بعض الناس بالارتياح عند مشاهدة هذه الأمور لأنها

تحصّرهم نفسياً لأسوأ الظروف. ما يزيد الأمر سوءاً هو أن الأخبار تصبح مأساوية بشكل أكبر كل مرة، حيث إنّ عرض الوعي نفسها من القصص لن يجذب المشاهد. إلا أن مختلف المشاهد تشير إلى مأساة ما أو إلى الألم الذي يتعرض له بعض الناس. تعمل وسائل الإعلام على المبالغة في عرض الأخبار باستمرار.

تزيد وسائل الإعلام من محاولتها حيث إنّ مشاهدة مآسي الآخرين أمر مؤلم ومن الصعب تحمل سماع جميع هذه القصص عن الآخرين.

القلق الاجتماعي

إنّ النتائج المترتبة على هذه المشاهد المأساوية تظهر بوجهين مختلفين أولاً، نصبح معتادين على الآلام والمآسي فيتقلص تأثيرها علينا. ثانياً، تعمل الأفلام والبرامج التلفزيونية على إصافة العوامل المأساوية للحصول على ردّات فعل قوية. بتنا نضحك عند مشاهدة الأفلام التي كانت ترعب أهلنا، إن التطور الاجتماعي يؤدي إلى تغير ردّات فعلنا البيولوجية، ولكننا ما رلما نشعر بالخوف تماماً كنسلافنا وما زلنا نشعر بالقلق قبل الامتحانات.

التوتر جزء من علم الميزياء حيث إنه يصف القوة التي تتعرض لها وتأثيرها علينا. إننا نشعر بالتوتر عند تعرضنا للضغط بشكل مستمر يتخطى قدرتنا على تحمله.

في الفصل الأول، قمنا بشرح ردة فعل الجسم عند الشعور بالقلق والتوتر (ص 17)، على ردة الفعل هذه أن تحصل بشكل فوري عند شعورنا بالخوف ومن ثم عليها الزوال. إن استمرت هذه الظواهر الجسدية والتأثيرات النفسية للخوف، فإننا نشعر عندها بالتوتر ويصبح هذا الإحساس عادياً بالنسبة إلينا. يدمر بعض الناس التوتر فيصبح جرءاً لا يتحرراً من حياتهم. يحتاجون عندها إلى المزيد والمزيد من التوتر ليبقوا في الحالة نفسها إلا أن التوتر يرفع ضغط الدم ودرقات القلب كما يؤثر على القدرة على الهضم، إضافةً إلى إعاقته لتفكيرنا يحتاج الجسم إلى الوقت ليعود إلى حالته الطبيعية.

التجاوب مع التوتر والتخلص منه

كيف نستطيع التخلص من هذا التوتر؟ أولاً، علينا معرفة المرق بين ما نكثر به وما قد نستطيع السيطرة عليه.

الأمور التي تهمننا

الأمور التي
نستطيع السيطرة
عليها

في الدائرة الأكبر نجد الأمور التي يكثر بها، أما هي الدائرة الأصغر، فإننا نجد المسائل التي نستطيع السيطرة عليها. هناك تباين في حجم الدائرتين، وإن حاولنا السيطرة على جميع الأمور التي تهمننا، فإن ذلك يؤدي إلى الكثير من التوتر وإلى إمكانية معاناتنا من أمراض القلب والمعدة. قد نشعر بالضعف وبأننا غير قادرين على السيطرة على الظروف.

عند شعورنا بالتوتر، يكون السبب قلقاً حيال شيء لا نستطيع السيطرة عليه أو ضعفنا المتأتي من مواجهتنا للكثير من المتطلبات.

تمرين لتحرير النفس من الخوف

التخلص من القلق

1- اعترهوا بالقلق الذي تشعرون به. قد تحسّون أن عليكم عدم التوتر ولكن عليكم مراقبة ما تشعرون به دون الحكم على أنفسكم.

2- ركّزوا على العوامل التي تؤدي إلى هذا الشعور. فكّروا في جميع الاحتمالات. انفتخوا إلى ما قد شاهدتموه مؤخراً على شاشة التلفاز وفي نشرات الأخبار.

3 ماذا تستطيعون القيام به للتخلص من التوتر؟ هل هذه المسائل ضمن الأمور التي تستطيعون السيطرة عليها؟ إن لم تكن كذلك، عليكم تجاهلها.

إن كانت ضمن ما تستطيعون السيطرة عليه، فما عليكم فعله؟ قد تكون المسألة صعبة وقد لا يكون بوسعكم فعل الكثير من الأمور، ولكنكم في تلك الحالة تكونون قد قمتم بشيء ما على الأقل.

الفصل الثامن

المخاوف الاجتماعية

ليست الظروف هي ما يتغير بل نحن من يتغير.

هنري دافيد ثورو

إننا نواجه الكثير من المخاوف في حياتنا اليومية وقد تؤدي إلى توترنا. يتطرق هذا الفصل إلى أكثر هذه المخاوف انتشاراً.

التغير

ليست جميع التغيرات سيئة ولكن الكثير منها في المجتمع الحديث يؤدي إلى صعوبة في التأقلم. علينا العمل بجهد للبقاء في مكاننا. إننا نمضي إلى الأمام نحو المستقبل دون ضمانات حقيقية. لذلك، فإن المستقبل غير واضح، وهذا ما يشعرنا بالخوف.

إن تكويننا الحسدي لا يؤهلنا لمواجهة التغيرات السريعة. إن عقولنا تتطور وقدراقتا الذهنية تتقدم، ولكن أحاسيسنا تبقى كما هي عبر الأزمان. إن أجسامنا هذه غير قادرة على مقاومة النفاس عند السفر لوقت طويل، أو على تحمل نظام غذائي يعتمد على المأكولات السريعة، أو على العيش براحة تامة بالرغم من التلوث.

إن تكنولوجيا المعلوماتية جعلت الكثير من الأمور ممكنة هي حين أنها كانت مستحيلة منذ عشرين سنة. بوسعنا تحقيق المزيد من التطور وبشكل سريع. علينا القيام بالمزيد وبسرعة أكبر.

أذكر الكمبيوتر الأول الذي اشتريته هي العام 1984. كان حجمه كبيراً للغاية وكانت سعته 32 ميجابايت فقط لا غير. كانت برامج الكمبيوتر موحودة على شرائط، كانت تتطلب عشرين دقيقة لتحميلها على الكمبيوتر. إن كان هناك خطأ ما في الشريط، كان البرنامج يتوقف فجأة وكان علينا إعادة المحاولة من جديد. كنت أتحمّل ذلك لأنني كنت أستمع باستخدام الكمبيوتر وهكذا كان في الماضي. أصبح كل شيء أسرع بشكل تدريجي. بتنا نستخدم الأقراص عوضاً عن الشرائط. كلما اشتريت كمبيوتراً جديداً، كان أسرع وأكثر تطوراً. بت الآن أحمل البرامج في ثوانٍ قليلة. وأصبحت الثواني العشرة التي قد يتطلبها برنامج ما مدةً طويلة تمقّدينا صبرنا. لقد اعتدنا على السرعة وبات ذلك جزءاً من حياتنا.

يتطبق ذلك على الإنترنت. هي بادئ الأمر، كان ذلك بطيئاً للغاية ولكننا كنّا نلجأ إلى الصفحات الإلكترونية للحصول على المعلومات. أمّا الآن ومع السرعة الإصاهاية، بتنا نقوم بمزيد من الأعمال على شبكة الإنترنت. يتطرق الفصل العاشر إلى مزيد من التفاصيل عن التغير وتأثيره علينا وكيفية التأقلم معه.

ضغط الوقت

كلّما أصبح بإمكاننا إنجاز الأمور بسرعة أكبر ارداد ضغط الوقت الذي نتعرض إليه. علينا دوماً الانتهاء من مهامنا بسرعة هائلة، لقد بات الوقت مورداً شديد الأهمية وأصبح استغلاله أمراً ضرورياً. أصبح هناك عدد هائل من الكتب التي تتمحور حول كيفية استغلال الوقت بأفضل شكل ممكن. ليست هذه الكتب عالية الفاعلية إلا إذا أخذت أمرين بعين الاعتبار: معتقدات الناس ونظرتهم إلى الوقت. يستخدم الكثير من الناس استراتيجيات خاصة لاستغلال الوقت بشكل جيد ليكون لديهم وقت فراغ أثناء النهار، ولكنهم يشعرون بعدها بالذنب ويستغلون فترة الفراغ هذه في القيام بشيء آخر. بعدها، يشعرون بالضغط مجدداً. لذلك فإنهم لا يطبقون ما تطلبه منهم الكتب بشكل دقيق.

يواجه جميعنا المواعيد القصوى لإنجاز الأعمال. حياتية كانت أم مهنية. عند اقتراب هذه المواعيد يشعر بعض الناس بعدم القدرة على القيام بأي شيء فتصبح المواعيد المحددة عندها مسألة مرعجة لا محفّرة.

يحتاج الآخرون إلى هذه المواعيد القصوى كحافز يدفعهم إلى العمل وكثيراً ما ينتظرون حلول هذه المواعيد قبل إنجاز الأعمال. تؤدي هذه الاستراتيجية إلى توتر عالٍ لدى من يريدون إنهاء الأعمال في وقت مبكر. في حالات الشراكة، قد يريد أحد الشريكين إنهاء العمل بسرعة بينما يعتمد الآخر على إنجازهِ في اللحظة الأخيرة. عندها، تحصل النزاعات بينهما. ولذلك، من المهم أن يفهم الشريكان بعضهما بعضاً.

يختلف الناس في تعاملهم مع المواعيد القصوى لأن وجهات نظرهم المتعلقة بالوقت مختلفة. يقترح أسلوب البرمجة الذهنية للتحارب الحسية التفكير في الوقت وكأنه مساهمة معينة. نستخدم المسافات لتحديد الوقت، فيكون الماضي أبعد من الحاضر. إنَّ كيميائية فهمنا للوقت هو العامل الأهم في التعامل مع المواعيد القصوى.

تمرين لتحرير النفس من الخوف

التعامل مع المواعيد القصوى

ما رأيكم في المواعيد القصوى؟

هكّروا في موعد أقصى عليكم احترامه وإنجاز الأعمال قبل حلوله أو تخيلوا ذلك.

كيف تنظرون إلى هذه المسألة؟

هل تبدو لكم مشكلة؟

أين يقع الموعد الأقصى إن فكرتم في الوقت كمساهمة؟

هل هو بعيد؟

كم تبلغ المدة التي تفصلكم عنه؟

على سبيل المثال، إن كان الموعد الأقصى بعد أسبوع، كم يبعد عن الحاضر بالنسبة إليكم إن تخيلتموه في ذهنكم؟

ما المسافة التي تمثل مدة أسبوع؟

حاولوا أن تبعدوا المسافة التي تفصلكم عن الموعد الأقصى. كيف تشعرون عند قيامكم بذلك؟ هل ازداد حماسكم أم انخفض؟

تحيلوا اقترب الموعد. قلصوا المسافة التي تبعدكم عنه. كيف تشعرون الآن؟ هل يحفزكم ذلك؟ هل ازداد توتركم وهل شعرت بالانزعاج؟

غيروا موقع الموعد الآن إلى مكان تشعرون بالارتياح حياله. لم يتغير الموعد في الحقيقة، ولكن التوتر قد تقلص لأنكم تمكرون به بطريقة مختلفة.

إن أكثر من يعانون من المواعيد القصوى هم من يتخيلون أنها قريبة للغاية، مهما كانت بعيدة هي الحقيقة قد يفصلهم عن الموعد الأقصى أسابيع عدة ولكنه يبدو قريباً للغاية بالنسبة إليهم. إن إحدى الوسائل التي تمكن هؤلاء من وضع حد للتوتر هي تحيل مسافة مريحة تبعدهم عن الموعد الأقصى إضافة إلى التأكد من أنها صورة ملونة.

حاولوا التمرن بشكل متكرر على تحيل الموعد الأقصى إلى أن تحذوا أفضل المسافات التي تفصلكم عنه. ما زال عليكم إجاز العمل ولكن نظرتكم للموعد الأقصى قد اختلفت وستشعرون بسبب ذلك بالارتياح عوضاً عن التوتر.

المظاهر

إليك خَوْفاً لا يرول قط هو الخوف من ألا يكون المظهر مقبولاً. هناك ضغط هائل يتطلب من الجميع أن يظهروا بأفضل حلة معظم الوقت وتأثير هذا الضغط أكبر على النساء ممّا هو على الرجال. هناك توقعات جمالية تضغط على النساء اللواتي يتم الحكم عليهن وفقاً لمظهرهن. إن أكثر النساء سلطاً عبر التاريخ هنّ من كنّ جميلات واستطعن الوصول إلى هذه السلطة بسبب جمالهن. أمّا الرجال، فيتم الحكم عليهم وفقاً لقدراتهم.

تحدد الموضة إضافة إلى وسائل الإعلام مقاييس الجمال والمظهر الحسن وكثيراً ما لا تكون واقعية. في المملكة المتحدة وأوروبا، العارضات نحيلات إلى

درجة عالية تشعربا وكأنهن يعانين من فقد الشهية يقوم المصورون بتعديل الصور لتبدو العارضات أكثر كمالاً، لا يبدو أحد بهذا المظهر الكامل في الحقيقة، ولكن لهذه الصور تأثيراً كبيراً على الناس، في استفتاء بريطاني، عبّرت عنه نسبة كبيرة من المراهقين عن عدم رضاهم عن مظهرهم وعن رغبتهم في القيام بعمليات تجميلية.

في البرازيل تركيز على المظهر الخارجي، ولكن البرازيليين لا يعتبرون النظافة أمراً معرياً، يعطي هؤلاء أهمية كبرى للأحسام المشدودة، في النوادي البريطانية كثير من البدن الذين يحتاجون إلى ممارسة الرياضة في النوادي الرياضية المختمة، أما البرازيليون، فإنهم يرتادون هذه النوادي بالرغم من أن أحسامهم ليست بحاجة إلى أي نوع من التمرين، إلا أنهم يشعرون بضرورة الحفاظ على هذا المظهر وخصوصاً النساء.

في المجتمعات المحتلة تركيز على المظهر الخارجي مما جعله موراً للهوية، يفترض الناس أن المظهر غير الحسن يشير إلى كون الشخص بغيضاً، إن تغير المظهر يدل على تعديل الشخصية، إن رعب أي سياسي في الحصول على السلطة فإنه يغير مظهره الخارجي إلى الأفضل يؤدي ذلك إلى مزيد من السلطة والمال، باتت المجتمعات معتمدة على هذا النوع من التغيير للوصول إلى الأهداف المرجوة.

عُثرت لي إحدى الصديقات عن ذلك من خلال تحرشتها الشخصية، إنها امرأة ترتدي ملابس أنيقة هي معظم الوقت وتشترى الثياب الجديدة أسبوعياً، ذات يوم، ذهبت إلى العمل وهي ترتدي ملابس أنيقة وقلادة ذهبية، مديرها إنساناً يقدر عملها، وفي ذلك اليوم، قال لها إن قلادتها غير لائقة في مكان العمل، شعرت بعدم الارتياح بسبب هذا التعليق وكأنها خسرت بعضاً من تقديره.

الخوف في هذه الحالة يتمحور حول عدم إعجاب الناس بنا، مما قد يؤدي إلى خسارة الوظيفة أو المال أو علاقة عاطفية أو حتى احترام الذات، نتعرض لهذا النوع من الضغط من مصادر مختلفة (وسائل الإعلام والأصدقاء والمدير

والزملاء). نخاف دوماً من عدم تمتعنا بالصفات التي تتوافق والمقاييس التي تحددها هذه المصادر.

ليس من الخطأ العمل على الظهور بأفضل حال ولكن القلق المستمر حيال المقاييس غير الواقعية أمرٌ غير منطقي. من الكافي الظهور هي أفضل حال ممكنة، وعليكم الالتفات إلى أن المظاهر لا تعرف عنكم.

من الممكن اللجوء إلى البرمجة الذهنية للتجارب الحسية للحصول من المخاوف الخيالية التي تنأت من القلق حيال المظهر الخارجي.

تمرين لتحرير النفس من الخوف

عدم الحكم على الناس وفقاً للمظاهر الخارجية

الحووا إلى هذا التمرين عند حشيتكم من عدم تحليكم بمظهر حسن.

١ - استمعوا إلى حديثكم الذاتي. هل أنتم تقولون إنكم لن تطهروا بشكل لائق؟

ما المقاييس التي تحكمون على مظهركم وفقاً لها؟ ما مصدر هذه المقاييس؟
- الأهل؟

- وسائل الإعلام؟

هل هذه المقاييس واقعية؟

هل هذه المقاييس خاصة بكم؟

من يقوم بالحكم عليكم؟

هل أنتم متأكدون من أنكم تكثرثون لذلك كما تطبون؟

كيف ستعرفون أن مظهركم لائق؟

إن لم تستطيعوا الإجابة عن السؤال الأخير فإن ذلك يشير إلى أن قلقكم حيال المظهر الخارجي سيستمر.

افعلوا ما بوسعكم الآن.

2- تدكروا أنها مجرد لحظة في حياتكم لا يعني ذلك أن الجميع سيعتبر مطهركم سيئاً، ولن يطبق ذلك على جميع المواقف المستقبلية.

3- استمعوا إلى حديثكم الذاتي، هل تقولون لأنفسكم إنه عليكم أن تبدؤوا بمظهر أفضل؟

ما الذي قد يحصل إن لم تصلوا إلى هذا المظهر؟

ما الذي يحثكم على ذلك؟ هل ذلك أمر ضروري؟

اهتصوا أن المظهر الحسن ليس ضرورياً كيف تشعرون عندها؟

إن كانت هناك أسباب موضوعية ووجيهة تحثكم على أن يكون مطهركم حسناً بشكل يتوافق مع المقاييس، عندها يكون عليكم محاولة التوصل إليه، إن لم تكن هناك أسباب وحيية، فعليكم عندها تجاهل المسألة.

4- تحققوا من طبيعة الصورة الذهنية التي رسمتموها في مخيلتكم والمتعلقة بمظهركم هل هي صورة إيجابية؟ اجعلوها صورة ملونة، من الممكن أنكم تلتصتون إلى هذه الصورة الذهنية أكثر من التفاتكم إلى مطهركم الحقيقي.

5- تدكروا أن مطهركم لا يعرف عنكم وهو أمر تحتارونه بأنفسكم. كيف تؤدون التعريف عن شخصيتكم الحقيقية؟

الخوف من المستقبل

ليس المستقبل ما كان عليه. لقد ازداد عموضه وكثيراً ما نتساءل كيف ستكون حياة أحفادنا.

هناك احتمال لتأخذ المسائل مجرى سيئاً وهو أكبر من إمكانية اتخاذها مجرى جيداً، والكثير من التوقعات المستقبلية تشير إلى احتمال وقوع أحداث مهيمة. يذكرنا المنشائون بأن الكثير من البلاد مليئة بالحروب وأن هذه الحروب قاسية. الإرهاب يزداد باستمرار حول العالم، والشركات متورطة في كثير من عمليات الاحتيال. هناك كثير من الناس الذين لا يثقون بالشركات الكبيرة

ويظنون أنها غير جديرة بالثقة. البيئة في تغير مستمر خصوصاً مع التغيرات في الطقس وازدياد التلوث في بعض المدن الأميركية اللاتينية، لا ينعم المواطنون بالكهرباء والماء طوال النهار. لقد ازدادت المشكلات على جميع الصعد. مما يجعلنا نشعر بأننا بدأنا نفقد السيطرة على مجرى الأمور. هل نستطيع ضبط المسألة الآن أم هل فات الأوان؟

وسائل الإعلام تركز على الأحبار السيئة، وبتنا نشعر أن العالم يهتار وبأن الأمان قد أصبح مفقوداً. ولكن هذه النظرة المتشائمة تزيد من الشعور السفيض. هناك دراسات طبية تشير إلى أن التشاؤم يصرّ الصحة، وبأن ذلك الضرر أكثر سوءاً من ذلك المتأتي من التدخين والسرطان.

يعتبر المتفائلون أن الكثير من الناس يعملون بجهد للوصول إلى السلام وبأن التكنولوجيا تساعدنا على حل مشكلاتنا. يعتبر هؤلاء أننا سنكتشف وسائل جديدة للحصول على مياه نقية ولمقاومة التلوث. التطورات البيولوجية ستسمح للجميع بالعيش بشكل صحي خالٍ من المشكلات الحبيبة.

وهذا لجايمل كابل، هان المتفائل يعتبر حياتنا بأفضل حال والمتشائم يخاف من حقيقة ذلك.

يعتمد المتشائمون والمتفائلون على التوقعات فحسب وليس على الحقيقة. إننا نجعل أحد هذين الرأيين حقيقة من خلال القرارات التي نتخذها الآن علينا التمكير على الصعيد العالمي والمحلي. من ينون حياتهم وأعمالهم على المصالح الشخصية دون التفكير في الآخرين يتسببون في الكثير من المشكلات. علينا العمل سوياً للوصول إلى مستقبل أفضل لأحبائنا. لا نستطيع حل المشكلات الخطيرة بمفردنا ولكننا لسنا ضعفاء بوسعنا التأثير على مجرى الأمور مهما كان هذا التأثير صغيراً. نستطيع التعاون مع من حولنا. ولقد أدّى هذا التعاون في الماضي إلى حلّ مختلف المشكلات السياسية وإلى الاكتشافات العلمية والتكنولوجيا.

إن أي عمل صالح أو أي قرار ذكي قادر على الإسهام في حل الكثير من المشكلات، المحلية والعالمية، من الممكن استخدام الخوف من المستقبل كحافز لاتخاذ القرارات الجيدة، الحاضر يصنع المستقبل.

المعلومات

ليست المعلومات التي تستطيعون الحصول عليها هي ما ترغبون في التوصل إليه، وليست المعلومات التي ترغبون فيها هي ما تحتاجون إليه، كما أن المعلومات التي تحتاجون إليها ليست تلك التي تتوصلون إليها دوماً.

المعلومات الموثوقة والدقيقة مهمة لنشعر بالأمان. في السابق، كنا نواجه صعوبة في الحصول على المعلومات، وبتنا الآن نواجه مشكلة توافر الكثير من المعلومات التي قد يكون بعضها خاطئاً، على سبيل المثال، كنت أرغب في الحصول على معلومات عن الخوف من السفر جواً، لجأت إلى شبكة الإنترنت وحصلت على ثلاثة ملايين إحالة هي أقل من ثانية، واحتمت عندها مشكلة وهي كيفية الحصول على المعلومات التي أريدها، كيف يمكننا تحديد الإجابة الدقيقة من الخاطئة؟ ليس لدي الكثير من الوقت لقراءة هذا الكم الكبير من المعلومات.

لقد ازدادت المعلومات العلمية بشكل هائل في القرن الماضي، فقد تكون الإجابة موحودة ولكن الوصول إليها شديد الصعوبة بات من الصعب الحصول على معلومات دقيقة وهناك شعور دائم بأنها غير كاملة.

نحتاج إلى معلومات دقيقة وصحيحة، من المهم أن يكون المرء قادراً على طرح الأسئلة المحددة والصحيحة، حيث إن دقة المعلومات يعتمد على ذلك.

تعرض شبكة الإنترنت معلومات عن مختلف المواضيع، وبات البريد الإلكتروني وسيلة للوصول إلى الكثير من المعلومات. كان استخدام ذلك صعباً في الماضي، ولكننا الآن نحصل على الكثير من الرسائل التي لا تفيدنا، ويتمحور الكثير منها حول المواضيع الإباحية والمخدرات، يؤدي ذلك إلى صعوبة إيجاد الرسائل المهمة في الحقيقة.

إن أفضل طريقة للتحكم في المعلومات ولمواجهة هذه المشكلة هي تحديد الهدف بدقة وبشكل محدد. علينا طرح الأسئلة المحددة للحصول على ما نرغب فيه من معلومات.

من المهم تحديد المعلومات. فإن الكثير منها يزيد من الارتباك والضياع

تمرين لتحرير النفس من الخوف

التعامل مع الوفرة الزائدة للمعلومات

- 1- انتبهوا إلى مشاعركم. الحووا إلى التمارين المهدئة (ص 212).
- 2- ما الذي تصكرون فيه؟ ما الذي ترونه؟ ما الذي تسمعون؟ ما الذي تشعرون به؟
- 3- إن كانت تحيالاتكم سريعة وغير واضحة، عليكم عندها أن تهدؤوا. غيروا هذه التخيلات لتبدو مريحة بشكل أكبر.
- 4- استمعوا إلى الأصوات في نهكم. إن كان هناك الكثير من الأصوات، حاولوا التخلص منها إن كانت عالية، حاولوا أن تخففتوها، غيروا الأصوات إلى أن تشعروا بارتياح حيالها.
- 5- عودوا إلى اللحظة الحالية. فكروا في السؤال وأهميته. حاولوا الحصول على أفضل إجابة الآن، وعليكم إدراك أنكم قادرين على الحصول على إجابة أفضل في المستقبل.

اتخاذ القرارات

وفقاً للبرمجة الذهنية للتحارب الحسية، فإن الاختيار أمر صعب، ويحتاج المرء إلى ثلاثة خيارات ليكون قادراً على تقويمها بشكل تام ودقيق. الخيارات مسألة إيجابية.

يواجه من يعيش في البلاد الفقيرة صعوبة في أوروبا والولايات المتحدة، فهناك تنوع لافت للبطر، والخيارات كثيرة ومتعددة المواطنين يواجهون هذه

الصعوبة كذلك. حتى المقاهي باتت تعرض خيارات واسعة من الأنواع. فأصبح الاختيار أصعب.

القدرة على الاختيار أمر إيجابي ولكن كثرة الخيارات تؤدي إلى صعوبة كبيرة تظهر الدراسات أن الذاكرة قادرة على التعامل مع سبع إلى تسع معلومات في الوقت نفسه. لذلك، فإن الكثير من الخيارات يصعب من القدرة على الاختيار.

يظن العاملون في مجال التسويق أن المرید من الخيارات أمر جيد. ولكن ذلك يشكل صعوبة بالنسبة إلى المستهلك.

كلما ازدادت الخيارات تنخفض قيمة السلع. هناك دراسات عديدة تطلب من الناس توقع سعر الاشتراك في محلة. أعطيت المجموعة الأولى محلة وطلب من المتسعين إلى هذه المجموعة توقع سعرها. أما المجموعة الثانية، فعرض عليهم أربع أو خمس مجالات. أعطت المجموعة الأولى سعراً أعلى للمحلة.

عندما يحصل المرء على عدد كبير من الخيارات. يدركه ذلك بأنه غير قادر على الحصول على كل شيء. عند اختيار إحدى هذه الخيارات يتحلى المرء عن الخيارات الأخرى. لذلك، فإن الإنسان يشعر بعدم الرضى حيال القرار الذي أخذه، حيث إنه يحس أنه فقد الخيارات الأخرى.

يتعامل الناس مع الخيارات بطريقتين مختلفتين، هناك من يحاولون الوصول إلى الخيار الأفضل في جميع المواقف. كلما حاولوا ذلك، ازداد احتمال الندم لاحقاً (عندما يلتفتون إلى أنهم لم يختاروا ما هو أفضل). كلما ازدادت الخيارات، شعر هؤلاء بالارتباك.

هناك أشخاص آخرون يحرصون بالخيار الذي يبدو كافياً. ومن غير الضروري أن يكون هذا الخيار هو الأفضل. لا يمضي هؤلاء الكثير من الوقت ولا يبذلون جهداً كبيراً للوصول إلى أهدافهم ولا يفكرون ملياً قبل اتخاذ القرارات. قد تقوم المجموعة الأولى باختيار الأفضل ولكن المجموعة الثانية لا تعاني من اكتشاف أن الخيار الذي قاموا به لم يكن الأفضل.

المجموعة الأولى من الناس، أي من يسعون إلى الأفضل، تواجه عدم الرضى وتعيش حياة غير سعيدة في معظم الأحيان، إضافة إلى ذلك، تغلب على حياة هؤلاء درجة عالية من التشاؤم.

من السهل معرفة المجموعة التي تنسبون إليها. تحاول الفئة الأولى الحصول على أفضل الفرص وإن كانت حياتهم الحالية راتحة يحاول هؤلاء الوصول إلى الكمال ومن الصعب إرضاؤهم. يواجهون صعوبة في اختيار الهدايا أو في شراء الملابس لأنهم يمكنهم دوماً أن هناك ما هو أفضل من الخيار الحالي.

تمرين لتحرير النفس من الخوف

التعامل مع الخيارات

عندما ترعّبون في شراء شيء ما، حاولوا التركيز على ثلاثة خيارات لا أكثر. الحووا إلى الأصدقاء أو إلى من يعرفكم جيداً للمساعدة على الاختيار. لا يمكنكم التأكد من أن هذا الخيار هو الأفضل ولكن من يعرفكم قادر على معرفة ما يناسبكم.

عند اتخاذ قرار ما، حاولوا التركيز على ثلاثة احتمالات (والحووا إلى مساعدة الآخرين). ليس من الضروري أن يكون القرار هو الأفضل ولكنه قد يكون جيداً بما فيه الكفاية.

إن شعرتُم بالندم حيال قراركم، ركّزوا على إيجابياته. ما من قرار كامل ولا بدءاً من الشعور بالندم مهما كان ذلك القرار.

ليس التغيّر وصفت الوقت والمعلومات والخيارات والرغبة في مستقبل أفضل مسائل سلبية ولكن تعاملنا مع هذه الأمور هو المهم. قد يؤدي ذلك إلى حياة رائعة أو إلى حياة مليئة بالخوف. هناك نوع من الخوف يستحق فصلاً منفرداً وهو الضغط الذي يتعرض له بسبب رعبتنا المستمرة في الوصول إلى إنجازات مهمة.

الفصل التاسع

السعي إلى الكمال وتأثيره السلبي

«لا تخافوا من الكمال، فلي تصلوا إليه فقط».

سيفادور هالي

إننا نعيش في مجتمع يعتبر الإنجازات بالغة الأهمية. يحظى بعض الناس بالمراكز العالية في بعض المجتمعات دون غيرها. يعتمد ذلك في بعض الأحيان على الشهادة أو العمر أو العرق أو الجنس. يحظى المرء عندها على المركز بسبب صفاته. ولكن المسألة محتملة في الولايات المتحدة وأوروبا حيث يكتسب المرء مركزه وفقاً لإنجازاته. كلما ازدادت إنجازاته كان منصبه أعلى. يقوم بعض الأشخاص المرء وهماً لما قد أنجزه، ويؤثر ذلك علينا، إذ إننا أصبحنا نقدر الإنجازات ونعتبرها بالغة الأهمية. بات احترامنا لذاتنا مرتبطاً بنجاحاتنا وبإدراك الآخرين المتعلق بإنجازاتنا. النجاح مهم وال فشل يؤدي إلى شعور بالخزي ويشير إلى فقدان مركزنا الاجتماعي. لذلك، نحاف من الفشل ونحاول تجنبه.

قد يؤدي ذلك إلى الكثير من المشكلات إذ إن إنجازاتنا لا تعرف عنا بل أعمالنا هي ما يشير إلى ما نحن عليه.

هناك الكثير من العوامل التي تولد لدينا شعوراً بأننا لسنا ناجحين بشكل كافٍ. يشعر الناس بعدم الاستقرار والأمان بسبب الإعلانات، ويتعلق ذلك بالإنجازات والوزن والمظهر والمركز الاجتماعي. المجتمعات التي تعتبر الإنجازات

شديدة الأهمية تشجع الناس على أن يشكوا هي قدراتهم مما يولد الشعور بالخوف. على المرء أن يحاول الوصول إلى هدفه دون الشك في قدراته عبر إيجاد السبل المثلى التي تضمن تحقيق الأهداف.

هناك الكثير من الكتب والدورات التدريبية والجلسات الاستشارية التي تسعى إلى مساعدة الناس ولكنها تمثل في ذلك وتزيد الأمر سوءاً كيف يتم ذلك؟

يقوم الكثير من الناس الآخرين وإنحاراتهم وفقاً لمدى ثرائهم. فالمال يصبح عندهم دلالة على النجاح. كلما ازدادت ثروة المرء أصبح أكثر نجاحاً بالنسبة إلى هؤلاء. هذه الطريقة خاطئة. فهناك الكثير من الناس البائسين في مجالاتهم وقد لا تكون رواتبهم عالية. لا يأنه الآخرون بالمال. إنما يقوم المال من خلال المظاهر أي عبر ما يملكه المرء من منارل وسيارات وعبر الرحلات التي يقوم بها. إلا أنه من الممكن الحصول على هذه الأشياء من خلال القروض المصرفية ليس النجاح ما يراه الناس فحسب بل إنه يعتمد على ما تقومونه من إنجازات خاصة بكم.

التخريب الذاتي

الخوف من الفشل والرغبة في النجاح أمران مختلفان. عندما يرغب المرء في النجاح، يركّز على هدفه ويقوم بكل ما بوسعه للوصول إليه. يستغل جميع موارده ويرسم خطة واضحة ويتابع مجرى الأمور وتطورها. في النهاية، إما أن ينجح أو يفشل ويكون قد بذل كل ما بوسعه من مجهود. الخوف من الفشل هو عكس ذلك. لا يقدر المرء عندها التركيز على الهدف بل يصبّ اهتمامه على عدم الفشل. التفكير السلبي هو كالأيجابي في ذهننا. لذلك، عندما يقرر المرء بعدم الفشل فإن الموضوع هو الفشل. عندها، يبدأ المرء بتخريب ذاته.

قامت ذات مرة بمساعدة لاعب غولف كان على وشك الانتهاء بسبب محاولاته المستمرة لجني المال كان موهوباً ولكنه كان يسهار عند اللعب بسبب الضغط. كان يسمع صوتاً في ذهنه يطلب منه الانتباه قبل ضرب الطابة. كان يرى صورة للطابة خارج الحفرة.

إن التفاته إلى هذا الصوت كان يؤدي إلى عدم تركيزه. عملنا معاً للتخلص من هذه التخييلات ومن الحديث الذاتي للتركيز على ما كان يرغب في تحقيقه لا ما كان يريد تجنبه. أدى ذلك إلى تطور طريقة لعبه.

ما الذي تستطيعون القيام به للتخلص من الخوف من المثل. عليكم التركيز على ما تريدونه. عندما تقومون بذلك، لا يصبح بوسعكم التفكير في أي شيء آخر.

الأعذار

تكثر الأعذار في المجتمعات التي تركز على الإنجازات. يلجأ بعض الناس إلى الأعذار سلفاً لأن احترامهم لذاتهم يعتمد على ما ينجزونه. لذلك، فإنهم يفكرون في الأعذار قبل أن يبدؤوا محاولة الوصول إلى الأهداف. يقولون إنهم سيحاولون ولكنهم يتوقعون الفشل بسبب ظروف قاهرة أو بسبب المرض. لديهم عذر يمسحهم من النجاح وإن نجحوا. فإنهم عندها يشعرون بالفخر لأنهم استطاعوا إنجاز المهمة بالرغم من العذر.

من الأفضل تجنب الأعذار وإن كانت وحيية فإنها تؤدي إلى الفشل. عندها، يركز المرء على العذر ويصبح الفشل سهلاً. أطلعوا الآخرين على الظروف الصعبة وقرروا إن كانت المحاولة أمراً عليكم القيام به. إن قررتم المحاولة، فعليكم عدم اللجوء إلى الأعذار.

آراء الآخرين

إن تأثير المرء بآراء الآخرين يحدّد تأثيره بالمجتمع الذي يركّز على الإنجازات. تشير البرمجة الذهنية للتعارب الحسية أن هناك أشخاصاً يصغون إلى آراء الآخرين ولكنهم يقررون المسائل بأنفسهم. تعتمد قرارات هؤلاء على تقويمهم الخاص للأمور وفقاً لمقاييسهم الخاصة لا لمقاييس الآخرين. يعلم هؤلاء كيفية تقويم إنجازاتهم ولا يحتاجون إلى آراء الآخرين للتأكد من أهمية إنجازاتهم.

يحاول هؤلاء الأشخاص الوصول إلى أهدافهم بجهد كبير. قد لا يشعرون بالرصى حيال إنجازاتهم حتى إن كان رأي الآخرين مختلفاً. قد لا يأبه هؤلاء لرأي الآخرين ويقومون بالأمور كما يحلو لهم.

يضع هؤلاء الأشخاص مقاييسهم الخاصة، والكمال أمرٌ يسعون إليه.
يتجاهل هؤلاء الأشخاص آراء الآخرين.

أما الفئة الثانية، فهم أشخاص يعتمدون على المقاييس التي يصنعها الآخرون
ويسعون إلى الحصول على آراء الآخرين ويعتبرونها اقتراحات أو أوامر.

يلفت هؤلاء إلى المقاييس الاجتماعية الخاصة بالإحازات ويحسرون أنفسهم
على الوصول إلى أهدافهم وفقاً لما يقوله لهم الآخرون.

ينتسب الناس بالإجمال إلى الفئتين ويتأرجحون بينهما. قد تكون لديهم
مقاييسهم الخاصة ولكنهم يرحّبون بآراء الآخرين.

اللوم

«الجميع مسؤولون وما من أحد عليه أن يتلقى اللوم».

هبل شولز

إنّ مفهوم اللوم مرتبط بالإحازات عندما يكون النجاح مهماً، يحب أن يكون
للفشّل سبب، وأفضل سبب هو أن شخصاً ما قد أحمق ويستحق اللوم.

اللوم مفهوم معرّج نلجأ إليه عند تعرضنا للمصغوبات. نستخدم اللوم كي لا
نعتبرنا الآخرون مذنبين. عندها، بلوم الآخرين ولا يعتبر أحد أن الذنب ديبا.
هناك محتمعات تعتمد على اللوم ويحاول الناس فيها عدم المخاطرة. إنّ
الشركات القائمة على مفهوم اللوم تكون عادةً حالية من الإبداع لأن العاملين فيها
يخافون من المخاطرة. يمضي هؤلاء الكثير من الوقت ويبدلون الكثير من الجهد
وهم يحاولون عدم التعرض إلى لوم الآخرين.

من الممكن إلقاء اللوم على:

- الظروف الحياتية

- النفس

- الآخرين.

هكروا في كيفية تحاويكم مع المشكلات. هل تحاولون إيجاد من تستطيعون لومه في هذه الحالة؟ أم هل تلومون أنفسكم؟

يطرح الناس عادة الكثير من الأسئلة في حالات اللوم.

- ما الخطب؟

- من يلام على ذلك؟

- من سيصلح المسألة؟

يسمى ذلك بهيكلية اللوم وفقاً للمرحلة الذهنية للتحارب الحسية. يحول اللوم دور الإبداع وحل المشكلات يصاب الناس عندها بالخوف لأن اللوم قد يقع على أي شخص منهم. ما من قبول للأعذار في حالات اللوم.

المسؤولية عكس اللوم. يتحمل الإنسان مسؤولية ما يقوم به. يبذل المرء عندها جهده. لا يحب الناس كلمة «مسؤولية» لأنها قد تعني اللوم بالنسبة إلى بعض الناس. لكن ذلك مختلف للغاية فالمسؤولية تعني القدرة على التصرف واتخاذ الخطوات اللازمة. من دور الحس بالمسؤولية يشعر المرء بالصعب.

هيكلية الإسهام

«من السهل التهرب من المسؤوليات

ولكن من الصعب تجاهل عواقب التهرب منها»

جوزيا ستانارد

كثيراً ما نلوم الآخرين عند حصول حطب ما. في هذه الحالة. من الأفضل التفكير في الإسهام. يحب الأ يلام شخص ما لأن المسؤولية لا تقع على شخص واحد. لا يعتمد نجاحكم عليكم فحسب بل على كثير من الأشخاص. من الأفضل التفكير في كيفية إسهامكم مع الآخرين في فشل عملكم عوضاً عن اللجوء إلى اللوم.

اكتشاف إسهاماتكم الشخصية لا يشير إلى أنكم تتلقون اللوم بل يعني أنكم قمتم بعمل مختلف وتستطيعون التعلم ممّا قد حصل. لربما أسهم الآخرون في ذلك وبوسعكم فهم ما قاموا به ليسهموا في حدوث الخطأ.

عند التفكير في الإسهام، عليكم طرح السؤالين التاليين:

- كيف أسهم الآخرون في هذا الموقف؟

- كيف أسهمت في هذا الموقف؟

هذه هي هيكلية الإسهام.

التفكير في الإسهام عوضاً عن اللوم لا يصلح الأمور ولا يعني أن عليكم تجاهل مشاعركم، النتيجة واحدة ولكنكم تتعلمون من التجربة بشكل أكبر. لا تشعرون بالاستياء نفسه وتتمادون الخوف المتأني من اللوم.

النتائج

أخيراً، بعد تحايلكم للوم وتحديدكم للإسهامات المختلفة، عليكم التفكير في النتائج التي تريدون حصولها الآن يركز اللوم على الماضي ولكم لا تستطيعون أن تصلحوا الحاضر من خلال التفكير في الماضي.

تعتمد هيكلية التفكير في النتائج على الأسئلة التالية:

- ما الذي أريد الوصول إليه؟

- ما الموارد التي عليّ استخدامها لحل المشكلة؟

- كيف سأشعر عند حلّ المشكلة؟

المعتقدات

المعتقدات أفكار اعتدنا عليها وتتكون هذه الأفكار بناءً على تجاربنا وتعمل على تحديد تحاربنا، على سبيل المثال، إن كنت أظن أنني لا أستطيع التوجه إلى عدد كبير من الناس، فإنني لن أحاول القيام بذلك ممّا سيحول دون اختياري لهذه القدرة. ليست المعتقدات صحيحة بل هي تكهنات قائمة على تجاربنا التي قد مررنا بها حتى اللحظة الحالية. توجه هذه المعتقدات تصرفاتنا، وقد تعمل المعتقدات المتعلقة بنا وبمن حولنا على منعنا من القيام بالكثير من الأعمال

والتجارب التي قد يكتسب منها معلومات تساعدنا على تقويم هذه المعتقدات. يصبح العالم متوقعاً في هذه الحالة.

وفقاً للبرمجة الذهنية للتجارب الحسية، إن هذه المعتقدات افتراضات مقدّمة متعلقة بالحياة وبعيدة عن الحقيقة. قد تكون خاطئة والماضي يذكرنا بكثير من الأوقات التي ظهر فيها أن معتقداتنا كانت خاطئة. عند القيام بالتعارب المختلفة بشكل منفتح، يصبح المرء قادراً على تقويم المعتقدات ونسيان الخاطئة منها. إن لم نستغل التجارب هذه، فلن يكون بوسعنا اكتشاف عدم دقة بعض المعتقدات.

ينبع الخوف من الفشل من ثلاثة معتقدات:

- من المستحيل الوصول إلى رغباتنا.

- بوسعنا الوصول إلى رغباتنا ولكننا لا نملك القدرة على القيام بذلك.

- قد نكون قادرين على الوصول إلى رغباتنا ولكننا لا نستحق النجاح.

- من الصعب إثبات أي من هذه المعتقدات، وكل ما تستطيعون قوله هو أنكم لم تتجحوا حتى الآن.

عليكم أن تؤمنوا بقدراتكم، خصوصاً عندما لا تساعدكم التعارب السابقة على تقويم المعتقدات. إليكم تعريفاً يساعدكم على تقويم المعتقدات التي تحول دون اتخاذكم الخطوات اللازمة للوصول إلى الرغبات.

تمرين لتحرير النفس من الخوف

تقويم المعتقدات

1- ما الذي تريدون تحقيقه؟ اكتبوا جملة إيجابية.

2- ما الذي قد يردعكم؟ دونوا لائحة من الأسباب التي قد تحول دون تحقيق هدفكم.

3- اقرؤوا هذه اللائحة. فلتكن عبارات تعتمد على المعتقدات لا على الوقائع ما هو أكبر رادع في هذه اللائحة؟

4- الخطوة الأولى نحو وضع حد للمعتقدات الرادعة هو التعبير عنها بواسطة الكلمات. حيث إن ذلك يفصلكم عنها. هل أنتم مقتنعون بهذه المعتقدات؟ كم يبلغ اقتناعكم بها؟

5- اطرحوا على أنفسكم الأسئلة التالية عن المعتقد.

- كم يبلغ تأكيدكم منه؟

- هل لطالما كنتم مقتنعين بهذه المكرة ؟ (لم تولدوا وهذا المعتقد هي دهيكم، فما الذي غير رأيكم).

- ما التجارب التي قد مررتكم بها والتي تنمي هذا المعتقد؟

- كيف تتغير حياتكم إن اقتنعتم أن هذا المعتقد خاطئ؟

6- ما الذي تفضلون التمكيز فيه عوضاً عن هذه الفكرة؟

هليكر التعبير عن هذه المكرة البديلة إيجابياً ولا يعتمد على نفي المعتقد الأول محسب (على سبيل المثال، إن كان المعتقد الرادع هو «إنني ضعيف ولا أستطيع الوصول إلى هدي». فإن المكرة الإيجابية ستكون، «إنني قوي وأستطيع الوصول إلى هدي». وليس «لست ضعيفاً وأستطيع الوصول إلى هدي»).

7- ما أول ما قد تقومون به إن كان المعتقد الإيجابي البديل صحيحاً؟

8- نذكروهم وراقبوا النتائج.

الضلل وردات الضل

الضل هو حكم يشير إلى وصولكم إلى نتيجة لم ترغبوا فيها. يضل الأشخاص مراراً قبل النجاح، ولكنهم لا يستطيعون الوصول إلى هذا النجاح دون

المرور بتجارب فاشلة تعلموا منها. لذلك، فإنّ الفشل خطوة ضرورية هي الدرب إلى النجاح.

هناك نتائج وردّات فعل تحصلون عليها وتتعلمون منها، وذلك مهم للغاية وفاعل إلى درجة عالية.

هناك الكثير من الأمثال التي تظهر استعمال بعض الأشخاص لردّات الفعل للوصول إلى النجاح. ستيفين كينغ هو أحد أهم مؤلفي الروايات في العالم، ولقد باع أكثر من ثلاثمئة كتاب وتفوق ثروته المنتي مليون دولار. قبل نشر أيّ كتاب كان كينغ حاجباً في مصبغة ومن ثمّ علّم اللغة الإنكليزية في مدرسة في ماين. لم يكن راتبه عالياً، وقام في أوقات فراغه بالكتابة ولكن الناشرين لم يتحاربوا مع أيّ من جهوده. ذات يوم، تصايق من الرقص ورمى الكتاب الذي كان يعمل على تأليفه، أخرجته زوجته تايثا من القمامة وطلبت من كينغ المحاولة مجدداً. كان عنوان الكتاب «كاري» وتم نشره بعد ذلك وكان ناجحاً للغاية.

موزارت هو أحد أهم العباقرة الموسيقيين ولكن الامبراطور هيرديناند عبر عن عدم إعجابه بأوبرا «رواج هيفارو». أيشنتاين تعرّص أيضاً إلى رأي فاس من قبل أستاذه الذي عبّر له عن اعتقاده بأنّه لن يحقق أي نجاح في حياته.

الأشخاص الناجحون مستعدون للفشل مراراً وتكراراً إلى أن يصلوا إلى النجاح. يستغرق اكتساب أي مهارة أكثر من ألف ساعة من الدراسة، ومن المؤكد أنّ هذه الساعات تحمل معها أوقاتاً صعبة. قد تشعرون بعدم الكفاءة وذلك أمر مخزٍ ومؤلم. إلّا أنّ عليكم المثابرة وعليكم أن تتقبلوا الفشل عدة مرات.

الخوف من الفشل

إنّ خوف خيالي وهناك العديد من الوسائل للتخلص منه. يوسعكم اللجوء إلى تمارين الاسترخاء. يشير الخوف من الفشل إلى خوف من الخسارة. ويوسعكم اللجوء إلى التمرين على الصفحة 203 لمقاومة ذلك. عليكم اكتشاف التخيلات التي تملككم عند التفكير في الفشل وعليكم تغييرها. إضافةً إلى

الكلمات التي تقولونها لأنفسكم. أخيراً، عليكم الاعتماد على التمرين الذهني الخاص بما تريدون حصوله.

عند التفكير هي الفشل تحضرون العقل للفشل وتحملون من ذلك حقيقة. إليكم تمريناً أساسياً في البرمجة الذهنية للتعارب الحسية. يسعى هذا التمرين إلى التخلص من الخوف من الفشل في جميع الظروف.

تمرين لتحرير النفس من الخوف

الانتقال من الخوف من الفشل إلى اتخاذ الخطوات اللازمة

1- التفتوا إلى خوفكم، استرحوا وتنمّسوا بحرية، لم تمشلوا حتى الآن، لم يقرّر أي شيء حتى الساعة.

2- فكّروا في هدفكم. كيف تتحيلونه؟ ما هي الصور التي تتحيلونها؟ راقبوا ذلك بدقة، إن لم تستطيعوا معرفة تفاصيل هذه الصور، حاولوا أن تتوقعوها. قد تتمحور التخيلات حول شعورك بالخزي مع كلمة «فشل» مطبوعة على جبينكم، من حقكم الخوف من ذلك، ولكنه لم يحصل هي الحقيقة.

3- راقبوا صوركم الذهنية وحاولوا فصل أنفسكم عنها، عندها، يتوقف الخوف عن السيطرة عليكم ويبدو وكأنه فيلم محيف أو كوميدي.

4- حاولوا التلاعب بتفاصيل الصورة. يؤدي ذلك إلى منع التخيلات من التأثير عليكم. على سبيل المثال، كم يبلغ حجم الصورة؟ هل هي ملونة؟ هل هي متحركة أم ثابتة؟ تلاعبوا بهذه التفاصيل الحسية لتصبح:

- أصغر حجماً.

- غير واضحة.

- سوداء وبيضاء.

- ثابتة كالصور الفوتوغرافية.

تؤدي هذه التغيرات إلى تقلص تأثير التخيلات عليكم.

5 اصفوا إلى حديثكم الداخلي إليكم الاحتمالات التي قد تقولونها باطنياً .

- لست كفواً .

- سأفشل .

- سيهزأ الناس مني .

- سأخطئ .

اصفوا إلى الصوت الباطني هل هو صوتكم أو صوت الوالد أو الوالدة أو المعلمة؟

تلاعبوا بنبرة الصوت اجعلوه أسرع وكأنه صوت شخصية من الرسوم المتحركة. اجعلوه أبطأ الآن إلى أن يصبح مضحكاً. أصيّموا بعض الموسيقى المضحكة. تلاعبوا بالصوت إلى أن تبدووا بالضحك عليه.

ما الهدف الإيجابي للصوت؟ هل ما يحاول إيحاءه أمر مهم؟ الهدف من الصوت يكون عادة منع الآخرين من السحرة منكم أو الحفاظ على الأمان أو تأكيد أنكم مجهرون بما فيه الكفاية. هذه أمور مهمة. غيروا التعابير لتصبح إيجابية. على سبيل المثال، قولوا: «سأبدل ما بوسعي» عوضاً عن «لست كفواً بما فيه الكفاية».

6- فليكن الهدف واضحاً ما الذي ترغبون في حصوله؟

تحيلوا ما تريدون حصوله وأنتم منفصلون عن ذلك. حاولوا تحيله بشكل واضح مع الحفاظ على فصل النفس عن هذه التحيلات وكأنها شاشة ذهنية.

7- قوموا بالتمرير الذهني على الهدف. عند وصولكم إلى حالة من الرضى، تحيلوا عيش الطرف تماماً كما تريدونه أن يحصل، واستمتعوا بالأحاسيس التي ترغبون فيها؟

8- هل من خطوات إضافية عليكم اتخاذها ليصبح التخيّل حقيقياً؟

9- ضعوا مخططاً لما عليكم القيام به، وليكن مؤلماً من سلسلة خطوات توصلكم إلى الهدف. قد تضطرون إلى تعديل المخطط بعد أن تبدووا تطبيقه ولكن

عليكم أن ترسموا خطة محددة. ما الخطوات التي عليكم اتخاذها ليصبح احتمال النجاح أكبر؟

لم تكرر التحيلات المخيفة حقيقية. من الأفضل التفكير فيما تريدون تحقيقه لا فيما تخافون حصوله. عندها، تحضرون العقل للنجاح لا للفشل.

القلق حيال الأداء أمام الآخرين

يعانف الكثير من الأشخاص من التوجه إلى عدد كبير من الناس ويعاني عدد كبير من الممثلين والموسيقيين من خشية الصعود إلى المسرح. كما يعاني الرياضيون قبل المباريات. كلما كانت المسألة مهمة ارداد الخوف، يعاني بعض الأشخاص من الخوف عند التفكير في التحدث أمام حشد صغير من الناس الذين قد لا يرونهم محدداً.

الخطوة الأولى للتخلص من هذا الخوف. عليكم أن تطرحوا على أنفسكم السؤال التالي: هل أستحق النجاح؟

إنكم تستحقون النجاح عندما تكونون قد تحصرتم بما فيه الكفاية. إن لم تكونوا جاهزين، فإن الخوف في هذه الحالة يكون منطقياً عليكم أن تتمرّنوا مراراً وتكراراً. عليكم التمرن مدة خمس دقائق على كل دقيقة من أدائكم أمام الآخرين. إن كنتم لا تعرفون كيفية القيام بذلك، الحووا إلى مساعدة شخص قد يدرّبكم أو كتاب يعطيكم تعليمات عن كيفية تنظيم عملكم.

افترضوا أنكم قد تمرّنتم بما فيه الكفاية. تعلمون عندها أنكم تستحقون النجاح ولكن الخوف ما زال يملككم ولا تستطيعون فهم السبب. ترغبون في النجاح وتعلمون أن الجمهور يريد أن تتجّحوا أيضاً. (يرعب أي جمهور في الاستمتاع ولا يريدون فشل المؤدي أو العودة إلى المنزل بعد تجربة سيئة، خصوصاً إن كانوا قد دفعوا المال لشراء البطاقات).

الخوف من الأداء أمام جمهور هو نوع من المخاوف حيال المستقبل. إن كنتم قد تمرّنتم بما فيه الكفاية وإن كنتم ما تزالون حائفين بالرغم من أنكم حاضرون، فعليكم عندها تطبيق التمرين التالي:

تمرين لتحرير النفس من الخوف

الخوف من الأداء امام جمهور

- 1- التفتوا إلى الخوف، إنكم خائفون وهو شعور طبيعي ومنطقي ولا يشير إلى أنكم ستفشلون. يصاب أفضل المؤدين بالخوف قبل صعودهم المسرح.
- 2- استرحوا، تنفسوا بعمق وحاولوا الرهير مدة أطول من الشهيق.
- 3- ما الذي تتخيلونه؟ فكروا في الأداء الذي عليكم القيام به، كيف تتخيلونه؟ ما الصور التي تتخيلونها؟ إن لم تستطيعوا تحديد هذه الصور، حاولوا توقعها. قد ترون أنفسكم في موقف محزٍ تتعرضون لسخرية الآخرين، من حقكم الخوف إن حصل ذلك ولكنه لم يحصل في الحقيقة.
- 4- افصلوا أنفسكم عن الصورة هذه. راقبوا أنفسكم في هذا الموقف، عندها، تتخطون الخوف.
- 5- تلاعبوا بتفاصيل الصورة، اجعلوها أصغر حجماً أو أقل وضوحاً، تلاعبوا بلونها وحركتها، لاحظوا أن ذلك يجعلكم تشعرون براحة أكبر.
- 6- استمعوا إلى صوتكم الباطني. وما الذي تقولونه باطنياً حيال الأداء؟ إليكم بعض الاحتمالات.
 - لست كفؤاً.
 - سيسخر الناس مني.
 - علي العودة إلى المنزل.
 - من المستحيل أن أنجح.
- تلاعبوا بنبرة الصوت، اجعلوه أسرع أو أبطأ، أضيفوا الموسيقى أو الجؤوا إلى صوت شخص آخر، الجؤوا إلى جميع التغييرات التي تحتاجون إليها.
- 7- ما الهدف الإيجابي للصوت؟ ما الرسالة التي تستتجوبها من هذا الصوت؟ قد يهدف هذا الصوت إلى الحيلولة دون تعرضكم للسخرية أو إلى التأكد من أنكم على أتم الاستعداد. غيروا الكلمات للتعبير عن الهدف الإيجابي.

- 8 جندوا هدف الأداء ما الذي تريدون حصوله؟ تحيلوا ما تريدون حصوله وأنتم منفصلون عن الموقف. تخيلوه بشكل واضح ومفصل. حافظوا على كونكم منفصلين عن الحالة. راقبوا ما يحصل.
- 9- تمرّبوا ذهنياً. تحيلوا عيش الحالة وما تريدون حصوله. استمتعوا بالأحاسيس التي تريدون الشعور بها.

تضخيم العوارض

هناك وسيلة تستطيعون اللجوء إليها للتخلص من الخوف من الأداء أمام جمهور. على سبيل المثال، حاولوا أن تتوتروا. إن تصبب العرق منكم حاولوا أن تعرقوا بشكل إضافي. إن كنتم ترتعشون حاولوا أن ترتعشوا بشكل إضافي. هذا تأثير مثير للاهتمام. عند محاولتكم الشعور بالأحاسيس التي تقلقكم، تبدأ بالاضمحلال. عندما تحاولون التخلص منها، كثيراً ما تكون النتيجة ازديادها.

افترضوا أنكم استطعتم زيادة العوارض. يعني ذلك أنكم تسيطرون عليها. إن تمكنتم من تضخيم العوارض، عندها ترتاحون وتتحكمون فيها.

بإمكانكم أيضاً أن تعترفوا بتوتركم. عندها، يفقد التوتر سيطرته عليكم. كثيراً ما يستمر ما تحاولون مقاومته.

التفكير في المشل

عد تمكيركم في المشل. ما التشبيه أو المحار الذي تستخدمونه؟ اللغة مهمة في هذه الحالة إذ إنها تشير إلى ما تشعرون به.

إليك بعض التشبيهات الشائعة التي يستخدمها الناس لوصف المشل.

- الاختناق.
- الانهيار.
- الخسارة.
- الانفجار.
- السقوط.

ما العبارات التي تخطر في بالكم عند التفكير في الفشل؟ تشير هذه الكلمات إلى التوتر الحسدي ولذلك تستطيعون عند التفكير فيها تغيير استخدامكم للجسم والتلاعب بالخوف، تساعد اللغة على تغيير التفكير والحركات الجسدية.

بوسعكم تطبيق التمرين التالي أثناء الأداء أو قبله لمقاومة الخوف الذي قد يمرض نجاحكم للخطر.

تمرين لتحرير النفس من الخوف

تعبير الظواهر الحسدية

- 1- إن كنتم تمكرون في المشل وكأنه احتياق، تنصسوا وابقوا رأسكم عالياً.
- 2- إن كنتم تفكرون في الفشل وكأنه تحميد، استرحوا وتحيلوا شعوركم بالدفء وكأنكم أمام مدفأة.
- 3- إن كنتم تمكرون في الفشل وكأنه انهيار، تحيلوا أنكم تسحبون عن الموارد التي تحتاجونها وأنكم تجدونها.

الخوف من الفشل والقلق حيال الأداء أمام الآخرين نوعان من المخاوف الخيالية ولكنها قد تكون شديدة إلى درجة تحول دون نجاحكم. كلما ارداد خوفكم. بات احتمال المشل أكبر مما يؤدي بدوره إلى خوفكم بشكل أعمق. بوسعكم التخلص من ذلك الخوف من خلال تطبيق تمارين البرمجة الذهنية للتجارب الحسية.

رگروا على ما يدور داخلكم من أفكار وتحيلات وأحاسيس، حيث إن ذلك يساعدكم على النجاح.



العمل العاشر

التأقلم مع التغيير: غموض المستقبل

«كثيراً ما تفوتنا الفرص المربحة بسبب الشكوك التي قد
تخيمنا وتحول دون قيامنا بأي محاولات»

ويليام شيكسبير

يتطرق هذا الفصل إلى التغيير وكيفية التأقلم معه. كل شيء يتبدل، ولكننا لا نلاحظ عادةً التغييرات التي تتم بطريقة تدريجية. لا يتغير وجهها في غضون ساعة أو يوم أو حتى أسبوع. ولكن أي مقارنة، لصورة قديمة أخذت لكم من سنة وأخرى حديثة. تظهر لكم كم التغيير هي معظم الأحيان، بتقبل التغيير الحتمي والمتوقع (بالرغم من عمليات التجميل التي باتت تساعد على الحفاظ على مظهر هنيئ). الصعوبة تكمن هي تقبل التغييرات التي تُعرض علينا والتي تصعب السيطرة عليها والتي لا نرغب فيها إضافةً إلى ذلك، تصبح المسألة أكثر تعقيداً عندما نواجه عدداً من التغييرات يفوق ما يسعنا تحمله هي الوقت نفسه. إنَّ التحوُّف من حصول تغييرات كهذه يصيبنا بالدعر. مهما كان التغيير، فإنه يستغرق بعض الوقت، وإنَّ حياة المرء بمنزلة رحلة بين الحاضر والمستقبل.

إننا لا نلاحظ التغييرات البسيطة والطبيعية. ما نشعر به هي التغييرات الرئيسية والصخمة التي تؤدي إلى تبدل نظام حياتنا وعاداتنا، أو تلك التي تجعلنا نخسر أو نربح شيئاً مهماً. تتمُّ هذه التغييرات بطريقتين:

- نُفرض علينا ولا نستطيع التحكم فيها.

- تكون نتائج اختيارنا الشخصي.

يسهل تقبل هذين النوعين من التغيير إن استطعنا أن نبقي التفاصيل المهمة المتعلقة بحاضرنا تماماً كما هي، وأن ننقلها معنا إلى المستقبل، إلا أن ذلك غير ممكن في بعض الحالات.

التغيير الذي يفرض على المرء

قد يتم فرض التغييرات علينا مما يجعلنا غير قادرين على التحكم فيها. قد يكون هذا التغيير حيداً كالحصول على ترقية أو على جائزة اليانصيب. لا تشكل هذه التغييرات أي مشكلة بالرغم من أنها قد تتسبب في بعض الصفوفات النفسية. كثيراً ما لا نرعب بتغير التفاصيل الإيجابية هي حياتنا، وإن حصل ذلك، نود أن تتبدل إلى ما هو أفضل. إن التغييرات التي تفرض علينا تشكل صنفاً نفسياً ونعتبرها بغيضة. وهذا ما يحصل عند خسارة المال أو الاضطرار إلى الانتقال إلى منزل آخر، على سبيل المثال. تتسبب هذه التغييرات بانزعاجنا ونصاب من جرائها بحوف من المستقبل. نساءل عندها هل ستجري الأمور على ما يرام؟ وهل سنستطيع التأقلم مع ما قد تبدل من أحوال؟ وهل كانت حياتنا ستمتد كما كانت في السابق؟

عند فقدانكم لوظيفتكم، لا تتعلق المسألة بالوظيفة فحسب، فهناك أمور أخرى على المحك كوضعكم المادي ونمط حياتكم وقدرتكم على إعالة من تحبون. كما تتأثر نظرتنا الذاتية، فنبدأ بأن نشك في كوننا أشخاصاً مدعين ومنتحين. إن كنتم تستمتعون بوظيفتكم فإن فقدانها يعني عدم شعوركم بالرضا والمتعة اللذين كنتم تحصلون عليهما أثناء عملكم. قد يؤدي التغيير إلى نتائج إيجابية، فقد يحثكم على إنشاء شركتكم الخاصة مما قد يعني نجاحاً باهراً ومريداً من الرضا المهني الذي قد يفوق ما كانت تمنحكم إياه وظيفتكم السابقة. عندها، تشعرون بأن التغيير كان لصالحكم، وبأنه كان بمنزلة تحدٍّ تحول إلى فرصة. إلا

أنكم لا تشعرون بكل هذه الأمور في لحظة فقدان الوظيفة. عندها. تأملون بتحسّن حالكم ولكنّ هذا الأمل يختلط مع حشيتكم من عدم إيجاد وظيفة أخرى أو من الحصول على وظيفة يكون راتبكم فيها أقلّ ممّا كنتم تتقاضون في السابق. لذلك، قد يؤدي التغيير إلى الاكتئاب والمرص والفقر. عندها، يكون التحدي بمنزلة كابوس لا فرصة.

إننا بنى أحكامنا المتعلقة بالتغيير، معتبرين إياه إيجابياً أو سلبياً، في لحظة حصوله. لكننا لا نكتشف حقيقة المسألة إلا بعد تعرّصنا للتغيرات بوقت طويل. إنّ ردّة الفعل الأولية عند حدوث أيّ تغيير تتمحور عادةً حول الشعور بالخوف والقلق. نعتبر عندها أننا فقدنا شيئاً ذا قيمة عالية، ولا نكون متأكدين عندها من قدرتنا على إيجاد البديل.

التغيير الذي يختاره المرء

قد يكون التغيير ناتجاً عن خيار خاص. نرغب عندها في الحصول على ما هو أفضل ونتحكم بالتغيير وبالمسار الذي يتبعه، بالرغم من أنّ ما من ضمانة بأنّ الأمور ستؤول إلى الحال التي نرغب فيها، إلا أننا غالباً ما نعتبر هذا النوع من التغيرات إيجابياً.

على سبيل المثال، كانت وظيفتي مريجة ومريجة. وكانت الفرص المستقبلية هي تلك الوظيفة وبعد تخرجي مثيرة للاهتمام، استقلت من الوظيفة بعد سنتين لأعمل في مجال الموسيقى. أمصيت شهرين عاطلاً عن العمل دون أي راتب أو مردود مادي. كان هذان الشهران محيمين ولكنني لم أشك يوماً بأنّ الأمور ستتحري على ما يرام في المستقبل القريب. لم أندم قط على التغيير الذي قمت به واعتبرته خياراً صائباً.

التغيرات الخارجية والداخلية

للتغيرات مصدران هما:

- خارجي، أي متأت من البيئة والعالم الخارجي.

- داخلي، أي نابع من الذات.

للتغييرات التي يقرر المرء القيام بها دوافع شخصية، مما يعني أن لا أحد يستطيع أن يفرض عليكم هذا النوع من التغيير. غالباً ما تتمحور هذه التغييرات حول التنمية الذاتية، كـرغبتكم بالتخلي بمزيد من المحبة أو الإبداع. هناك رابط بين التغييرات الداخلية والخارجية، وتكمن الأهمية في منعها. هل مصدرها حدث خارجي أم قرار شخصي؟ للتغييرات الرئيسية والخارجية القدرة على تنمية صفات تحتاجون إليها للتأقلم مع ما قد تبدل. وعندما تقرررون القيام بتغيير شخصي، فابكم تلجؤون عادة إلى مساعدة أشخاص معينين أو ظروف عدة ليكون وضعكم أفضل.

تحمل التغيير

يواجه بعض الأشخاص التغييرات براحة تامة تفوق تلك التي يشعر بها الآخرون. تفترض البرامج المعتمدة على البرمجة الذهنية للتجارب الحسية أن للأفراد ثلاثة أساليب متعلقة بردة الفعل وبطريقة فرص التغيير. يفصل مختلف الأشخاص أحد هذه الأساليب وفقاً لتجاربه في مرحلة الطفولة. ولكن ذلك لا يبقى ثابتاً طوال الحياة بل يتبدل مع الوقت.

يطلق على الأسلوب الأول اسم «التمائل» ومن يتبعون هذا الأسلوب في حياتهم لا يحبون التغيير، وقد يرفضون التأقلم معه. إنهم أشخاص يتعلمون عن غيرهم في استخدام التقنيات الحديثة أو في تطبيق نظريات جديدة. يتأخر هؤلاء الناس في التأقلم مع التغييرات، ويفصلون عدم حدوث أكثر من تغيير رئيس واحد في كل عقد من عمرهم. كما لا يفكر هؤلاء الأشخاص بفرض التغيير في حياتهم ولا يحبون تبديل النظام الحياتي المعتادين عليه.

أما الأسلوب الثاني، فإنه «التمائل مع استثناءات». ومن يتبعون هذا الأسلوب في حياتهم يفصلون تبدل الظروف مع الوقت على تغييرها بشكل مفاجئ وسريع. يفضل هؤلاء الأشخاص التغيير التدريجي ومدة زمنية لا تقل عن خمس سنوات تفصل بين التغييرات الرئيسية.

يدعى الأسلوب الأخير «التباين». ويجب من يتبعونه التغيير ويفرصونه على أنفسهم ويقاومون كل ما هو ثابت وروتيني. يرغب هؤلاء بالتغييرات الرئيسية كل سنة أو سنتين. إنهم أول من يطبق التقنيات الحديثة. لكنهم يقاومون التغييرات الخارجية غير المرغوب فيها، إلا أنهم أكثر من يستطيعون التأقلم مع هذه التغييرات ويتغلبون عليها بطريقة أفضل من تلك التي يتبعها من ينتمون إلى أسلوب التماثل.

من خلال التعرّين التالي، يمكنكم اكتشاف الأسلوب الذي تتبعونه عادةً في حياتكم.

اكتشاف أسلوب تأقلمكم مع التغيير

1- ما الصلة بين وظيفتكم الحالية وتلك التي كنتم تشغلونها في العام الماضي؟ (إن كنتم عاطلين عن العمل، فما هي الصلة بين نمط عيشكم الحالي وذلك المتبع في السنة الماضية؟).

2- تذكروا عطلاتكم السنوية في كل من الأعوام الخمسة الماضية.

- هل زرتكم منطقة أو بلداً مختلفاً كل سنة؟

- هل زرتكم المكان نفسه كل سنة؟

- هل ارتدتم المكان نفسه إلى أن شعرتُم بالملل منه وغيرتُم وجهتكم؟

3- ما عدد التغييرات الرئيسية التي حدثت في حياتكم في السنوات العشر الأخيرة؟

4- ما عدد الوظائف التي شغلتموها في السنوات العشر الأخيرة؟

من السهل اكتشاف أسلوبكم في التأقلم مع التغييرات من خلال الإجابة عن هذه الأسئلة.

يعتمد أسلوب التماثل على التشابه في الظروف الحياتية، ممّا يعني أنّ الإجابات ستتمحور حول ذلك التشابه. يرتاد المتممون إلى هذه الفئة الأماكن

نفسها أثناء العطلات السنوية، ولم يتعرضوا إلى التغييرات في حياتهم في السنوات العشر الأخيرة، وشغلوا ما لا يريد على وظيفة أو وظيفتين.

أما أسلوب التباين، فمن يطبقونه يحسمون عن السؤال الأول الخاص بالتغييرات الحياتية والمهنية غير معترفين ببعض التشابه بين ظروفهم الحياتية التي قد لا يعلب عليها التغير. يرتاد هؤلاء الأشخاص أماكن محتملة أثناء عطلاتهم السنوية ويتعرضون للعديد من التغييرات الرئيسة في حياتهم ويشغلون وظائف مختلفة في فترة قصيرة.

هذا تمرين بسيط يهدف إلى مساعدتكم على اكتشاف أسلوبكم في التأقلم مع التغييرات. ما من أسلوب أفضل من غيره، والأهمية تكمن في معرفة ما تفصلونه وما تخصصون له اهتماماً أكبر. حافظوا على الثبات في المسائل المهمة. إن كانت في حياتكم علاقة حب ثابتة، فتستطيعون عندها التأقلم مع العديد من التغييرات الأخرى.

التغييرات الرئيسة

يحتبر الجميع تغييرات رئيسة وحدرية في حياتهم. وهذه التغييرات هي أكثرها تعقيداً وتؤثراً وإثارة للاهتمام. هناك تحربة خاصة بي تفسر طبيعة هذه التغييرات.

في العام 2000، كنت مقيماً في لندن. لم أكن سعيداً بالرغم من أنني كنت مرتاحاً وباححاً. كنت على إدراك بأنني قادر على أن أكون إنساناً أفضل يعيش حياة أحسن. إلا أنني لم أكن أعرف كيفية التوصل إلى ذلك وما علي القيام به. كنت أستمتع بوظيفتي الاستشارية والتدريبية وبعملي كمؤلف. ولكنني شعرت بالفراغ. كنت أجلس في مكتبي وأفكر ملياً بأمور كثيرة. تغير لون الأوراق على أغصان الأشجار خارج المنزل مع تغير المواسم، ولكن شيئاً لم يتبدل داخلي.

شعرت بالملل وكنت أدرك أن الحياة غير ممتعة. كنت أعلم أنني قادر على تحقيق المزيد والتمتع بطروف أفضل، وكنت أعرف أن في داخلي قدرات أعمق. إلا أنني لم أستطع تحديد ما علي القيام به للتوصل إلى الظروف الأعلى مستوى.

كانت حياتي كلها قائمة على وجودي في إنكلترا، وكانت حياة أندريا هي البرازيل. تساءلت عما يجب فعله.

انتقلت إلى العيش في البرازيل.

هذه جملة قصيرة تحمل في طياتها مرحلة طويلة من الخوف والفرح والرحلات الطويلة والاتصالات الهاتفية في منتصف الليل والمراق والانتقاء. كان القرار سهلاً، ولكن هناك فرقاً بين اتخاذ القرار وتتميده. استغرق ذلك عدة أشهر اضطرت فيها إلى القيام بالعديد من التدابير ومنها محاولة تقبل عموض المستقبل. كانت مخاوفي كثيرة ومختلفة وتمحور معظمها حول فقدان ما كنت معتاداً عليه والتساؤل حول ما سيكون البديل.

كنت قد أمضيت حياتي بأكملها في إنكلترا. كنت واسع المعرفة بما يتعلق بالثقافة الإنكليزية وكنت أعرف كيفية التصرف في هذا البلد. كنت أتقن اللغة الإنكليزية التي كانت أكثر ما أدى إلى صلاية صلتني مع هذا البلد. كان أصدقائي مقيمين في إنكلترا. إضافة إلى أولادي. كانت عاداتي كلها مرتبطة بإنكلترا. كنت أقدر الكثير من التفاصيل الحياتية في إنكلترا ونمط العيش فيها.

عندما تواجهون التغيير، تصبح أبسط الأمور كثيرة الأهمية كرائحة فصل الخريف في إنكلترا، ورياح أيلول/سبتمبر الباردة، وأشعة الشمس الخجولة التي تحملكم تفكرون ملياً قبل شراء البوطة. كنت أشعر أنني أهم حياتي بشكل كامل وأستطيع توقع ما سيجري فيها من أحداث، وكل ذلك بسبب اعتيادي على البلد وشوارعها ومتاجرهم. كان مكتبي تماماً كما أحلم به، والحاسوب وآلة الطبع هي المكان الذي لطالما أحببت وضعهما فيه. كنت أعرف الأطعمة التي أحبها وحيث أستطيع شرائها. كنت أحصل دوماً على المجلات التي تحلل العالم بالأسلوب الذي اعتدت عليه. كان كشك الصحف في المبنى الملاصق. لم أكن أدرك كمية الكتب والصحف والأوراق التي قد جمعتها، إلا أن جميعها كان بالغ الأهمية بالنسبة لي. كنت كمعظم الناس أقرر التخلص من بعض الصحف المتراكمة لأسهل حياتي ومن ثم أكتشف أن كل الجرائد التي أملكها مهمة.

كانت هناك بعض الأمور التي لم تعجبني في إنكلترا. على سبيل المثال: سررت بعدم اضطراري إلى التدمير وإلى سماع الآخرين يتنمرون حيال الطقس. سعدت بأنني لم أعد مضطراً إلى تناول الأطعمة الإنكليزية الرائعة.

لم أكن خائفاً من بدء حياة جديدة أفضل في البرازيل. لم يكن لدي أدنى شك في أنني واندريا سنكون شديدي السعادة في البرازيل. كنت مؤمناً بقدراتي وقدراتها. إلا أن هذا التعبير الذي كنت أتوق إليه بشدة كان يعني فقدان الكثير من الأمور القيّمة.

الخسارة

إن أساس الخوف من التغيير هو القلق من فقدان شيء ما. تتبع مخاوفنا الأساسية من فقدان التوازن (السقوط) والاعتماد عن أحبائنا الذين نعتمد عليهم للحصول على الرعاية (الهجر). إن الهجر بمثابة الموت بالنسبة إلى الأطفال. إن التعبير يشير إلى القموض وإلى إمكانية فقدان شيء يعتبره بالغ الأهمية. علينا تقبل الخسارة والتأقلم معها.

عند تفكيرنا في الخسارة، نتحيل هراغاً سبق أن ملأه شخص أو شيء ما. هذا الفراغ يدل على فقداننا لشيء أو شخص ما، مما يصيبنا بالحزن. لطالما استخدمنا كلمة الخسارة عند وفاة أحد أحبائنا.

عند تفكيرنا بمقداننا لشيء ذي أهمية، نتحيل هذا الشيء ومن ثم نتحيل عدم وجوده في حياتنا. لا نعرف عندها أين هو وقد لا نعثر عليه وبالطبع لم يكن فقداننا أمراً كنا نرغب فيه. ليست الخسارة مسألة ممتعة، وكثيراً ما تدلّ على تعبير قُرض علينا.

عند تفكيرنا بتركنا لشيء ما لا بفقدانه، نتخيل وضع شيء على حدة وتركه هناك والمضي بحياتنا. إنها مسألة نقررها بأنفسنا أي أنها ليست أمراً خارجاً عن نطاق سيطرتنا. كما نعلم أننا نستطيع الرجوع إليه إن كنا نرغب فيه مجدداً. ليس شيئاً قد فقدناه. ساعدتني أندريا على فهم أنني لم أكن مضطراً إلى

خسارة أي شيء. فسُرت لي أنني أستطيع ترك هذه الأشياء والعودة إليها إن أردت ذلك. أسهم ذلك في استيعابي للتغيير.

هناك نوعان من الخسارة. قد تفقد أشياء مادية أو أشخاصاً معينين. كما قد تفوتنا الخبرات المختلفة. عندما انتقلت إلى البرازيل، تركت أصدقائي وأعراضي التي كنت أعتبرها ذات قيمة عالية. كما عني انتقالي إلى بلد آخر إمكانية تصويت بعض الخسرات كالتنزه هي الخريف وتناول الشوكولا. لكنني ما زلت قادراً على الاتصال بأصدقائي وأحبائي ولم أخسر ذكرياتي التابعة إلى خبراتي الماضية. ما زالت ذاكرتي قادرة على إعادة هذه التجارب إلى ذهني.

ما زال أصدقائي وأولادي في إنكلترا. لست حزياً ولا أشعر بأي فراغ. قمت بما بوسعي كي لا أشعر بذلك. أعتقد أن العادات والأشياء المادية قد تمنعنا من المضي في حياتنا وإن كانت مفيدة وحيدة. علينا الاعتماد على هذه الأمور كأسس للانتقال إلى ما هو أفضل قد تحول الأشياء الحميلة دون تمتعنا بحياة رائعة إن استطاعت تقييدنا. على الحمال إرشادنا إلى ما هو أحمل، وإلا قد يتحول الرضا إلى قبول الأمور كما هي ومن ثم الشعور بالملل. إننا بحاجة دائمة إلى حلم أكر من الحلم الذي نعيشه في الحاضر.

العادات

للعادات صلة وثيقة بالخسارة. إنها أنماط من التصرفات التي اكتسبناها مع الوقت وبعد مجهود من قبلنا. العادات أمور لا إرادية تعمل على الحفاظ على الثبات في حياتنا. تتطلب العادات مجهوداً كبيراً ويتطلب تغييرها مجهوداً أكبر. من المستحيل عدم تكوين عاداتنا الخاصة بكل شيء نكرره بالطريقة نفسها يزداد سهولة إلى أن نصبح غير محتاجين إلى التفكير فيه قبل تطبيقه. العادات مجموعات من التجارب التي قد اكتسبناها مع الوقت. وتبقى هذه العادات إحدى أهم التفاصيل الحياتية.

قد تتعلق العادات بملاسننا ومظهرنا، كما قد تعني طريقة التحدث والقيام بمختلف الأفعال. العادات هي من أهم الدلائل التي تصف الأشخاص. العادات

هي ما تحمل من التغيير أمراً صعباً، إذ إن الحاضر سهل وبسيط بسبب وجودها في حياتنا.

إن بعض العادات التي نعتبرها تافهة هي في الواقع أمور صعبة الاكتساب. راقبوا طفلاً يحاول أن يربط شريط حدائه، تعمل العادات على تسيط الحياة وهي مسائل شديدة المائدة. إلى أن نرغب في التغيير، عندها، تبدأ هذه العادات بالمقاومة وإن كانت مهمة بالنسبة إلينا، فإننا ندأ بمقاومة التغير أيضاً. للعادات قدرة على توجيهها والتأثير فيها دون أن نلاحظ ذلك، يتم ذلك نتيجة للمثبتات التي تتمتع بها والتي تؤدي إلى تأثرنا بها قد تكون هذه المثبتات أشياء نراها أو نسمعها أو نشعر بها في البيئة من حولنا أو في بؤسنا.

لا تعمل العادات على التعريف عنكم إذ إنكم أنتم من قمتم بابتكارها، ولذلك هأنتم تستطيعون إدراكها، يتعلق التغيير بإدراكنا لبعض العادات وإيقاف بعضها وتعلم غيرها كبدائل لها.

من الصعب جرد العادات لأننا لا ندركها، لا يتم إدراكنا لها إلا عندما يحدث ما يغير حياتنا، عندها، نشعر بعدم الراحة لأننا نحس بعدم الانتماء إلى عالمنا الجديد، إننا لا ندرك مدى اعتمادنا على عاداتنا إلا عندما نمقددها، عندها، علينا تعلم عادات جديدة تملأ الفراغ الذي تكون من جرأ، فقدان القديمة منها.

نعم العادات حياتنا وتحدد ما نقوم به وما نتجنبه، على سبيل المثال، أثناء تترهي في شوارع لندن التي طالما ألفتها، لم أكن حذراً من السارقين، لدي عادات تتعلق بما أحذر منه أثناء تنزهي كالسيارات، خصوصاً أنني لا أريد أن تدوسني إحداها، كما أنتبه إلى واحات المحلات، ولكنني أنتبه إلى التباين بين الناس وإلى التفريق بين من هم ودودون ومن قد يؤدي. لم أقم بذلك لأن تعرضي للسرقة في شوارع لندن أمر لم يكن محتملاً. في ريو دي جينيرو، كنت بحاجة إلى عادة جديدة وهي الحذر من الأشخاص وأنا أتزم، وخصوصاً هؤلاء الذين أظهروا لي اهتماماً غير عادي أصبحت أكثر حذراً من الأفراد الذين يتصرفون بطريقة

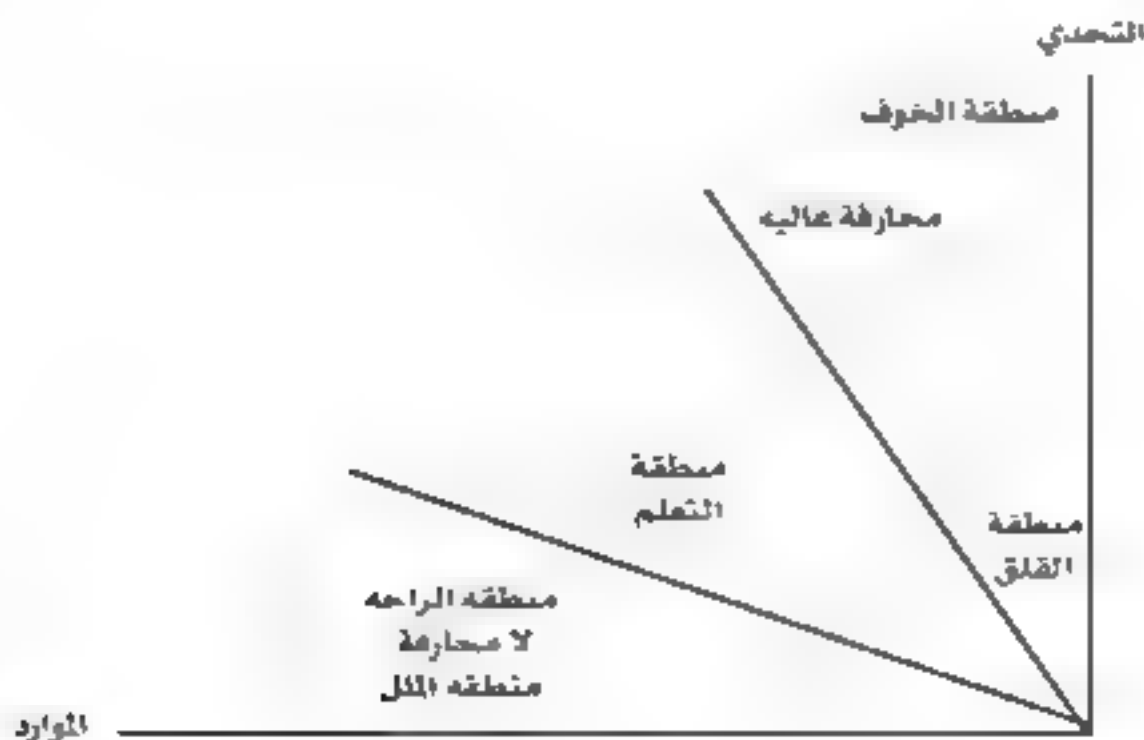
خارجة عن الإطار العادي. بدأت بتمية القدرة على مراقبة الناس وهم يمشون، مهما كان عددهم. بدأت أبحث عن حركات غير عادية قد تثير الريبة.

تعمل العادات على توجيه انتباهنا. عندما نعتاد على أمر ما، فإننا نتوقف عن إعارته أي انتباه ويصبح بمنزلة خلفية. إن سيطرت العادات على العلاقات وعلى معاملتنا للناس وعلى عملنا، فإن ردة فعلنا تكون دوماً مماثلة لأفعالنا المشابهة. نقتصر الإبداع عندها وتصبح الحياة مملة.

عندما ترغبون في التغيير، فإن العادات تقيدكم. كلما ارداد حجم التعبير، استغرق التخلص من العادات مجهوداً أكبر. والمثير للاهتمام هو أننا لا نشعر بأن العادات تقيدنا بل نحس بالراحة لمجرد وجودها في حياتنا.

التغيير والموارد

يشكل كل تغيير نوعاً من التحدي. إذ إن المطلوب منا هو التغلب على الخوف من المستقبل المجهول وتقبل فقداننا لشيء نملكه وتبديل عاداتنا. أما التحدي الأكبر فينبع من التغييرات الصعبة التي لا نستطيع التحكم فيها والتي تحتم تغيير الكثير من عاداتنا. كلما كانت مواردنا أكثر عدداً، شعرنا بالقدرة على التحكم في المسألة، وكلما ازدادت سهولة التغلب على الخوف وتغيير عاداتنا، يؤدي كل تغيير إلى توازن عاملين مهمين هما حجم التحدي والموارد التي نشعر بضرورة تحكمنا فيها.



عند شعورنا بأننا نملك ما يكفي من الموارد لمواجهة التحدي، يغلب علينا الإحساس بالراحة وقد نحسّ بالملل. هذا النوع من التغييرات شديد السهولة عندما يكون التعبير أكثر تعقيداً ويتطلب عدداً أكبر من الموارد التي نملكها، فإننا نشعر بالقلق. إن كانت أكثر تعقيداً بشكل بسيط، فإننا نشعر بالخوف. نحتاج إلى التوازن بين الموارد والتحدي. ينطبق الأمر نفسه على لعبة كومبيوتر ناجحة يجب أن تتمتع بدرجة كافية من الصعوبة لتبقي اللاعب مهتماً بها. إن كانت شديدة الصعوبة، فإن اللاعب يستسلم عندها. وإن كانت سهلة، فإنه يشعر بالملل.

إن طريقة فهمنا للتعبير أمر مهم للغاية. عندما نشعر بعدم امتلاك ما يكفي من الموارد لمواجهة التحدي فإننا نحاف مهما كان رأي الآخرين.

إن كنا نشعر بأن لدينا ما يكفي من الموارد، فعندها نكون واثقين من أنفسنا حتى إن حذرنا الآخرون وطلبوا منا أن نكون أكثر انتباهاً. لا يشكل الخوف مشكلة في منطقة الملل. إن تملكنا الشعور بالملل، فعندها نحتاج إلى مزيد من التحدي. أما في منطقة القلق، فإننا نشعر بالضعف وعدم القدرة على تحديد ما علينا فعله. قد تعمل هذه المنطقة على حثنا على محاولة إيجاد الموارد التي نحتاج إليها.

عند شعورنا بالخوف أو بالقلق، نكون في أمس الحاجة إلى الدعم. نحتاج إلى أصدقاء قد يساعدوننا ويمنحوننا الموارد الضرورية. يعمل هؤلاء على تشجيعنا للوصول إلى أكثر مما اعتقدناه ممكناً. نبذل عندها مجهوداً إضافياً ونكتشف أننا نملك قدرات تفوق ما كان في اعتقادنا.

التبرير والتأجيل

ماذا يحدث إن لم نحصل على ما نحتاجه من الدعم أو الموارد؟ عندها، قد نبقى مقيدين بالعادات أو غير قادرين على القيام بأي شيء بسبب شعورنا بالخوف والقلق. قد يظهر هذا الخوف بأشكال مختلفة.

الشكل الأول هو التبرير. نمكر في جميع الأسباب التي تحتنا على عدم القيام بشيء حيال المسألة وتبدو هذه الأسباب مقبولة. قد نتأثر برأي الآخرين

وننتبه إلى آرائهم أكثر من اهتمامنا بقراراتنا وأفكارنا هي هذه الحالة. يدفعنا الخوف إلى اللجوء إلى أفكار الآخرين. نتحيل العواقب السلبية المحتملة. مما يشير خوفاً. نفكر في الأسباب الوحيية التي تجعل من التغيير فكرة سيئة إلا أن التبرير يقوم دوماً بدعم العواطف فإبنا نعطي الأسباب وفقاً لما هو منطقي. إن كنا نشعر بالخوف، فإننا نجد أسباباً تبرر هذا الخوف. في بعض الأحيان، نغير اهتماماً أكثر إلى تحيالاتنا أكثر من اهتمامنا بالأسباب المنطقية إلا أننا نعي، بشكل أو بآخر، أن التغيير لمصلحتنا وأنها نرغب فيه.

أما الشكل التالي للخوف فإنه التأجيل. قد نرحل المسألة ظناً منا بعدم جاهزيتنا. لا نفكر عندها بالإشارات التي ستدُلنا على أننا أصبحنا جاهزين. قد نضع مقاييس غير منطقية (على سبيل المثال عندما أصبح مليونيراً وأخضع لعملية تجميلية لأنمي وأزور جميع العواصم الأوروبية، عندها أصبح مستعداً للروح...) إننا لا نعرف عادةً إن كنا جاهزين. ويشير التأجيل إلى أننا غير جاهزين.

لكن لم التأجيل؟ قد لا يكون هناك وقت مناسب للتغيير، ولكننا قد نصطر هي وقت ما إلى القيام بتلك الخطوة ونحن واثقون بما لدينا من دعم وموارد.

إن لم تحصلوا على الدعم والموارد. قد يستمر شعوركم بالصعف والخوف أو تقيّدكم بالعادات. هذا أمر محبط للغاية، ومهما حصل، فإنها مسألة مرهقة نفسياً. إذ إنكم ستجدون أنفسكم غير قادرين على التغيير وإن كنتم ترغبون في ذلك. يرداد شعوركم بالإحباط إلى أن يصل إلى أوجه، وعندها، تصبحون قادرين على اتخاذ القرار والأفعال المناسبة للحصول على التغيير الذي تحتاجونه.

عملية الخوف

يشرح الرسم التالي عملية الخوف.

تبدأ عملية الخوف بالشعور بعدم الرضى أو بتحدّ ما. يخشى المرء عندها فقدان شيء مهم، فيبقى حيث هو. كما تعمل العادات على الحيلولة دون انتقاله إلى مكان آخر. عندها، يشعر المرء بالإحباط وبالمزيد من الإحساس بعدم

الرصى . عندما يرتفع مستوى الإحباط إلى درجة كافية، قد يتخذ خطوات معينة. من الأفضل أن تكون ردة فعل المرء فاعلة على أن يبقى كما هو دون أي تدابير مفيدة.

قد يخاف المرء من التغيير ولكن عدم اتخاذ تلك الخطوة قد يؤدي إلى عواقب سلبية.

استمعوا بالتمرين التالي لتحديد ما ترغبون فيه.

تحديد عواقب التغيير

● ما أفضل المواقف التي قد تحدث إن اتخذتم قرار التغيير؟ تخيلوا قيامكم بالتغيير. كيف تشعرون عندها؟ كم تبلغ أهمية هذه الخطوة؟

● أين تكمن أهمية التغيير؟ عندما تحددون قيمة التغيير بالنسبة إليكم، يصبح بإمكانكم اتخاذ القرار بالرغم من شعوركم بالخوف.

● ما أسوأ العواقب التي قد تحدث إن اتخذتم قرار التغيير؟ وماذا يحصل؟ بوسعكم تجنب هذه العواقب. قد تقرررون تحمل هذه العواقب، إذ إنها أفضل من الاستمرار بالعيش وأنتم غير مرتاحين. يمكنكم اتخاذ تدابير معينة لتقليل العواقب التي لا ترغبون في حصولها.

● ما أفضل العواقب التي قد تحدث إن لم تتغيروا؟ ما العوامل الإيجابية في حياتكم الحالية؟ هل هناك أسباب تدفعكم إلى البقاء حيث أنتم وإلى عدم المجاهرة بالانتقال إلى حال مغايرة؟

● كم تبلغ راحتكم الحالية؟ ما العوامل الإيجابية في وضعكم الحالي؟ لهذا السؤال دلائل حول العادات التي تقيدكم.

● ما أسوأ العواقب التي قد تحدث إن لم تتغيروا؟ هل من الممكن أن يصبح الوضع غير مقبول؟ كم يبلغ سوء الوضع الحالي؟

ننقل الآن إلى الخطوة التالية: ماذا يحدث عند قيامكم بالتغيير؟

مرحلة الانتقال

يخرجكم اتخاذ قرار التغيير من دوامة الخوف. عندها تصلون إلى فترة مثيرة للاهتمام وهي مرحلة الانتقال. لقد تركتم مكانكم السابق ولكنكم لم تصلوا إلى المكان الذي ترغبون في الانتقال إليه. إن إعادة التوازن والثبات إلى الحياة مسألة تستغرق بعض الوقت.

تشبه المرحلة الانتقالية الوقت بين خطوة وأخرى. من السهل أن يمشي المرء بعد تعلمه ذلك. إلا أن ذلك يعني فقدان التوازن بشكل مستمر ليقوم المرء بالخطوة التالية يحصل ذلك لجزء من الثانية بينما تتحرك القدم إلى الأمام. لاستمرار التوازن، على المرء الاستمرار بالتحرك. كثيراً ما تفكر بالتوازن على أنه متصل بالثبات في مكان واحد، إلا أن ذلك النوع من التوازن غير مرر. أما التوازن الديناميكي، فإنه يتم بواسطة الحركة. تخيلوا لاعب سيرك يمشي على حبل عالٍ، ليبقى متوازناً، عليه التحرك إلى الأمام. عندما يحاول التوقف، تكون النتيجة الحتمية السقوط من على الحبل. إلا أن هذا ما نحاول القيام به أثناء عملية التغيير. نشعر بالضعف ونتوقف عن المضي إلى الأمام.

ليست المرحلة الانتقالية مريحة فهي شديدة الغموض. علينا المضي إلى الأمام ولكن بشكل غير سريع. تكون ردة فعل معظم الناس عند وصولهم إلى مرحلة الانتقال هي محاولة عبورها بأسرع شكل ممكن لا ينجح ذلك، إذ إن الانتقال من مرحلة إلى أخرى يستغرق وقتاً - وثقة.

في مرحلة الانتقال، يحتاج المرء إلى الدعم. يحتاج إلى من يساعده في هذا الوقت العصيب ويحثه على المضي إلى الأمام. على المرء عندها ابتكار عادات جديدة وتغيير بعض المصاهيم التي كانت حياته مبنية عليها. كما يكتسب المرء في هذه المرحلة معرفة أوسع متعلقة بذاته وبغيره.

استغرقت مرحلة الانتقال التي مررت بها في البرازيل بضعة أشهر. بات لحياتي نمط جديد في ساو باولو استمتعت بمحبة الشعب البرازيلي الودود. شاهدت الغروب البنفسجي اللون فوق المباني وبين الأشجار. بدأت أتعلّم اللغة البرتغالية وهي لغة رائعة تمزج قوة اللغة الأسبانية ولحن اللغة الإيطالية.

عملية الخوف



إضافة إلى ذلك، عدوت أهم الثقافة الإنكليزية بأسلوب موضوعي من الصعب فهم الثقافة بشكل كامل وموضوعي والمرء مغمس فيها، حيث إن تواجد المرء في بلده يحثه إلى الظن بأن هذه الثقافة هي الوحيدة التي يجب على الجميع اتباعها. عندما بدأت بالتعرف إلى الثقافة البرازيلية، استطعت المقارنة بينها وبين ثقافتى الإنكليزية. ممّا وسّع أفاقى إلى حدّ كبير.

إنّ الثقافة نتاج لخبرة المرء الشخصية. في برامج الترمجة الذهنية للتحارب الحسية، نكون شديدي الحذر إذ إننا نحاول عدم إطلاق الأحكام على التحارب الشخصية للأفراد. لكل فرد طريقة خاصة في فهم العالم، ولا نحاول من خلال عملنا أن نفرض على أي شخص رؤية جديدة، بل نحاول منحهم التأكيد بأن هناك خيارات أخرى وأساليب أخرى لفهم ما حولهم. علينا تطبيق ذلك عند التعامل مع الثقافات، لكل ثقافة طرقها الخاصة في التجاوب مع المسائل الحياتية الرئيسة ككيفية العيش والبقاء وكيفية التعامل مع الآخرين وفهمهم. اعتقد أنّ فهم الثقافات الأخرى وإيجاد أساليب أخرى للتأقلم مع هذه المسائل الحياتية أمرٌ مدهش. عندها، يقدر المرء ثقافته الخاصة بشكل أفضل. بالنسبة لى، بتّ أفهم ثقافتى بطريقة أفضل ولم أعد أستغل هذه الثقافة بأي شكل من الشكال. فى البرازيل، أستطيع اختبار المدينة والبلد والثقافة، إضافة إلى الشعب

وما يشير اهتمامهم وما لا يكثرثون به. أشعر دوماً بأنّ البرازيليين أشخاص ذوو مستوى عالٍ وأسلوب حياة مثير للاهتمام.

إنني أستمتع بإقامتي في البرازيل. أصبح في البحر وأستمتع بأكثر الشواطئ حملاً على وجه الأرض. كما أستمتع بالشمس والمشروبات المنعشة. عندما أنظر إلى السماء ليلاً، أرى نجمات حديدة، وألاحظ دوماً النجمة التي طالما أثارت اهتمامي وأشعرتني بجورومنسي.

بات نظامي الغذائي مختلفاً. إضافة إلى عادات نومي وإلى تنزهي في الشوارع. أصبحت معتاداً على زحمة السير التي تضع في الشوارع لساعات طويلة كل يوم. عدوت أستمتع بالحافلات التي تعبر الشوارع الصيقة. إلا أنّ المرحلة الانتقالية كانت صعبة واستغرقت الكثير من الوقت.

اختبار المرحلة الانتقالية

في القسم التالي تمرين يساعدكم على اكتشاف موقفكم من التغيير والمخاوف والعادات التي تقيدكم ابتكرت آنديا هذا التمرين، وهي من مسرّ مرحلة الانتقال أيضاً. يستغرق التمرين حوالي عشرين دقيقة ولكنه شديد الأهمية. بعد انتهائكم منه، تصبحون أكثر اهتماماً للتغييرات التي ترغبون فيها وللعوامل التي ساعدتكم على القيام بتغييرات ناجحة في الماضي.

مرحلة الانتقال

الجزء الأول: التحدي

تذكروا تجربة سابقة أجبرتكم على القيام بتغيير تكّال بالسجاح. لا تفكروا بالتغييرات الرئيسية في هذا التمرين. (انتقالي إلى البرازيل مثل على تغيير رئيس).

قد يكون التغيير نتاج خيار شخصي أو لربما كان تعبيراً قد فُرص عليكم. قد يكون متعلقاً بمسألة ذاتية كتغيير شخصيتكم أو تعلّم مهارات جديدة. وقد يكون تغييراً خارجياً كتعديل الظروف البيئية. حاولوا الإجابة عن الأسئلة الآتية:

- ما التغيير الذي اختبرتموه؟ اشرحوه بشكل مختصر.
- ما الذي دفعكم إلى هذا التغيير؟
- هل كنتم غير راضين عن حياتكم بأي شكل من الأشكال، مما دفعكم إلى التغيير؟ أم هل واحهتم تحدياً ما كان خارجاً عن سيطرتكم؟
- ما محاولكم من التغيير؟ (تذكروا العواقب السلبية التي تخيلتموها وما خشيتم فقدانها).
- ما العادات التي جعلتكم تقاومون التغيير؟
- ما العناصر الأهم في محيطكم (كالأشخاص والأماكن) التي ساعدت العادات على تقييدكم؟

الجزء الثاني: اتخاذ خطوة التغيير

- ماذا فعلتم للقيام بهذا التغيير؟ ما المعرفة التي أدركتموها وساعدتكم على التغيير؟
- ما العوامل ومن هم الأشخاص الذين قدموا لكم الدعم؟ ما الموارد التي احتجتم إليها؟ قد تكون هذه الموارد مهارات أو أصدقاء أو مفاهيم ومبادئ.
- ما المفاهيم التي تغيرت نتيجة للخطوة هذه؟
- ماذا اكتسبتم من هذا التغيير؟

الجزء الثالث: قوموا بالتغيير حالاً

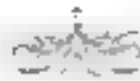
- فكروا بتغيير تودون القيام به في المستقبل.
- ما العادات التي سيكون عليكم تغييرها؟ كيف تشعرون حيال ذلك؟
- ما محاولكم المتعلقة بالمستقبل؟
- ما الأمور التي عليكم أن تثقوا بها في أنفسكم لحمل التغيير أكثر سهولة؟
- كيف يكون تصرف أي شخص لديه هذه المفاهيم نفسها؟

تستغرق المرحلة الانتقالية بعض الوقت

لا يحصل التغيير بشكل فوري إنَّ المرحلة الانتقالية جزء لا يتجزأ من أي تغيير عليكم أن تكونوا مستعدين لتلك المرحلة الانتقالية.

- لا تتوقعوا حصول التغيير بشكل سريع.
- توقعوا شعوركم بعدم الراحة لبعض الوقت.
- حاولوا الحصول على جميع الموارد التي تحتاجون إليها قبل البدء هي عملية التغيير ابحثوا عن صديق أو عامل اجتماعي قد يساعدكم على ذلك إن كان التغيير رئيساً.
- امضوا إلى الأمام ولا تتوقفوا.
- احتفلوا بقيامكم بالتغيير عند نجاح العملية.

عند انتهاء المرحلة الانتقالية، يكون التغيير قد تم. تكونون عندها قد اكتسبتم معرفة جديدة ونسبتم أخرى. وتكونون قد تخلصتم من بعض العادات التي تولدت لديكم بدائل عنها. تكونون قد تخلصتم من الخوف ووصلتم إلى ما تبتغونه. عليكم إدراك أن هذه العملية ستحصل مراراً وتكراراً في حياتكم.



الجزء الثالث

الأنفوس الحقيقية
الأنفوس كسرية

القوانين التسعة للشعور بالأمان

- 1- انتبهوا إلى الخوف الحقيقي.
- 2- كلما ازدادت ثقتكم بمواردكم، شعرتكم بدرجة أكبر من الأمان.
- 3- خذوا الظروف والوقت والمكان بعين الاعتبار.
- 4- الشعور بالأمان يعتمد على إحساسكم بالسيطرة التامة على الظروف.
- 5- الشعور بالأمان يعتمد على معلومات:
 - وثيقة الصلة بالموضوع.
 - كافية.
 - موثوقة.
- 6- اتخذوا تدابير وقائية تحول دون أي خسارة محتملة.
- 7- هل فكر لديكم خطة تتعوبها إن وقعت حادثة غير متوقعة.
- 8- اتبعوا حدسكم.
- 9- للحفاظ على درجة كاهية من الأمان، انتبهوا إلى أي نوع من عدم الاستقرار على المستوى الشخصي وهي محيطكم.

المجلد الحادي عشر

الخوف كإشارة إلى ضرورة اتخاذ الخطوات اللازمة

«إن خوفكم من أي شيء دلالة على أنها مسألة لم تحصل في الواقع»

الخوف الحقيقي هو ردّة فعل على خطر ما تتعرضون إليه. الهدف منه هو الحفاظ على سلامتكم. يشير الخوف الحقيقي إلى أن حسدكم مستعد للمقاومة أو للهرب. يعمل الخوف الحقيقي على جعلكم أكثر قوة بشكل سريع ومباشر. كما يرفع من تحملكم للألم ومن إدراككم لما يحصل من حولكم. كل هذه الأمور هي ردّات فعل مفيدة وإيجابية. ليس بوسعكم أن تقررروا الشعور بالخوف الحقيقي نتيجةً لتصميم فكري. يخالفكم هذا الخوف الحقيقي قبل أن يتسنى لكم الوقت لفهم ما يجري من خطر أو لتحديد إمكانية تواجد خطر حقيقي في محيطكم.

ما تأثير الخوف الحقيقي على المرء؟ إنه خوف يحثّ المرء على التحاوب وما يحري ويدفعه إلى تحايل ما كان يقوم به إضافةً إلى مختلف أهدافه. عندها، يصبح للمرء أهداف أخرى تطفئ عليه إلى حدّ كبير.

● القانون الأول للشعور بالأمان:

1- انتبهوا إلى الخوف الحقيقي

الخوف الحقيقي هو أحد أهم المشاعر الإنسانية، وتكمن أهميته في كونه تديراً يسهم في البقاء. لا نستطيع العيش من دون هذا الخوف الحقيقي، فعدم

الشعور به هو بمنزلة عدم القدرة على الإحساس بالألم. قد يكون هذا التشبيه مربعاً، إلا أن الألم إشارة صبرورية تحذرننا من خطب ما، لولا القدرة على الشعور بالألم، لتوفي المصابون بالتهاب الرائدة الدودية قبل إدراكهم لمرصهم. الألم يدلنا على أن النار خطيرة. إن العيش من دون ألم أمر قد يؤدي إلى الموت. والعيش من دون خوف لا يقل خطورة.

الخوف الحقيقي حليماً للإنسان، فهو يحول دون تحوُّله إلى صحبة. ليس الأشخاص الذين يقومون بأعمال خطيرة محموفة بالمجازفة أفراداً لا يشعرون بالخوف. ما يدفعنا إلى الإعجاب بهؤلاء ونعدهم شجعاناً هو أنهم يقومون بأعمالهم بالرغم من شعورهم بالخوف. هؤلاء الأشخاص مختلفون عن غيرهم الذين يسمحون عادةً للخوف بتقييدهم إن من لا يشعر بالخوف قط إنسان يحب أن نعهده أحمق لا شجاعاً.

إننا نرغب في الشعور بالخوف الحقيقي الذي يحذرننا من الخطر. نود الاستمتاع بالخوف من المعامرات أو من أهلام الرعب أو الألعاب الخطيرة في الملاهي.

نود التحرر من الخوف الخيالي الذي يمنعنا من استغلال قدراتنا وقيِّدنا. هذا الخوف يكون في أغلب الأحيان غير مناسب والظرف الذي حدثنا على الشعور به. يحذر بنا أن نفرق بين الخوف الحقيقي والخوف الخيالي. يهدف التمرين التالي إلى مساعدتكم على ذلك.

تمرين للتحرر من الخوف

فهم الخوف الحقيقي

تذكروا تجربة شخصية شعرتكم أثناءها بالخوف من أمر حقيقي حدث بشكل مفاجئ.

تذكروا تلك اللحظة وجميع ما اختبرتموه من أحاسيس وما رأيتموه وسمعتموه.

بمَ أحسستُم؟

أين خالجكم ذلك الشعور؟ ما هي أعصابكم الجسدية التي تأثرت بهذا الشعور؟

ماذا كان حجم المنطقة التي تأثرت بالإحساس؟

كم عمقها؟

هل هي ساخنة أم باردة؟

ما لونها؟

هل الإحساس ثابت في مكانه أم متحرك؟

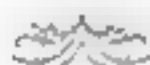
تذكروا هذه التفاصيل الخاصة بالخوف الحقيقي، فهي الإشارات التي تدلّكم إلى تعرّضكم إلى الخطر.

جوائز داروين

إنّها جوائز تمنح بعد وفاة المرء وسمّيت وفقاً للعالم تشارلز داروين الذي أطلق نظرية بقاء الأصلح. تُعطى هذه الجوائز لأفراد تعرّضوا للوفاة بعد قيامهم بأعمال معيبة بأساليب تعلب عليها المحارفة وعدم الشعور بالخوف.

على سبيل المثال، مُنحت حائزة العام 1990 إلى سارق غير كفاء حاول القيام بعملية سرقة وهو مسلّح، في منطقة رينتون في ولاية واشنطن، لم يسبق لهذا الرجل أن ارتكب أي جريمة. فكانت هذه العملية أوّل محاولاته وأحرها. أراد سرقة متجر للأسلحة، وكان المتجر مكتظاً بالزنانر يحمل معظمهم أسلحة، ممّا أشار إلى درجة عالية من المجارفة. إلّا أنّ المسألة تعدّت تلك المخاطرة، إذ إنّهُ كان مضطراً للمرور أمام سيارة للشرطة كانت مركوبة خارج الباب الأمامي، ممّا أشار إلى تواحد حتمي لرجل شرطة داخل المتجر. عندما دخل الرجل إلى المتجر، كان رجل الشرطة يحتسي القهوة. لا بدّ أنّ السارق شعر بالخوف عند رؤيته للشرطي لأنّه أعلن أثناءها أنّه يريد سرقة المتجر، وأطلق بعض الرصاصات التي

لم تصب أياً من الأشخاص الموحودين داخل المكان. عندها، قام رجل الشرطة والتاجر بإطلاق النار، ممّا أدّى إلى إصابة السارق ووفاته. كان بعض الزبائن قد سحبوا أسلحتهم أيضاً ولكنهم لم يطلقوا النار. لم يصب أي شخص آخر بالأذى. إنّ أكثر الحائزين على جائزة داروين شهرةً هو رقيب سابق في القوات الجوية الحربية. كان هذا الرقيب يملك صهاريج من النفط تستخدمها القوات الجوية للمساعدة على الإقلاع. ما حصل هو أنّ الرقيب قام بوصول الصهاريج بسيارته محاولاً جعلها أسرع، ممّا أدّى إلى انفجار السيارة وهو في داخلها، إنّها قصة مثيرة للاهتمام، ولكنّها لم تحصل في الحقيقة. إنّها مجرد رواية أسطورية. يعمل الخوف على حمايتنا من الخطر والضرر ومن المهم الانتباه إليه. إنّنا لا نكون متأكدين في بعض الأحيان من أنّ الموقف خطرٌ حقاً. كثيراً ما لا نلتفت إلى المخاوف أو نتجاهلها لا يحمينا الخوف إلّا إذا تجاوزنا معه، وكثيراً ما لا نقوم بذلك، إمّا لأننا لم نلاحظ الخطر أو لأننا استحققنا به. ما السبيل إلى التأكيد من ضرورة التحاوب مع الخوف عوضاً عن تجاهله؟ علينا التفكير بالمجاعة والشعور بالأمان. وهذا ما يتطرق إليه الفصل التالي.



الفصل الثاني عشر

كيفية تقييم الأمان والمجازفة

إنَّ الشعور بالأمان هو أكثر ما يحمي المرء من الشعور بالخوف. يحول الإحساس بالأمان دون تأثير الإنسان بالخوف، ويقوم هذا الشعور على الثقة بالموارد.

● القانون الثاني للشعور بالأمان

كلما ازدادت ثقتكم بمواردكم، شعرتُم بدرجة أكبر من الأمان.

كنت أقوم للتو بمراقبة عمال بناء وهم على ارتفاع اثني عشر دوراً من مبنى يتألف من أربعة وعشرين طابقاً. كان العمال يقفون على لوحة خشب غير ثابتة متدلية من بكرة في أعلى المبنى. يعتمر هؤلاء الرجال قبعات قاسية ويرتدون أحزمة واقية متصلة بشريط البكرة. يتحرك هؤلاء دون خوف وهم مطمئنون. إنَّهم معتادون على هذه الحياة ويثقون بالأدوات الواقية التي تبدو شديدة الصعف بالنسبة لي.

ماذا يعني لكم الأمان؟

ما دلائل شعوركُم بالأمان؟

تذكروا أوقاتاً شعرتُم أنَّها بالأمان بالرغم من احتمال تعرضكم للخطر.

متى حصل ذلك؟

ماذا كان الخطر؟

لمَ شعرتُم بالأمان؟

كيف شعرتُم بالأمان؟ ما الصور والأصوات والأحاسيس التي كنتم تفكرون فيها؟

فكروا في هذه الأسئلة قبل متابعة قراءة الفصل.

توقع الخطر أم الأمان؟

يفترض بعض الأشخاص أن الأمور ستجري على ما يرام أو على الأقل كما كان متوقعاً، إلا إذا حصلوا على إشارات تناقض ذلك لا يحتاج هؤلاء إلى كمية كبيرة من المعلومات قبل اتخاذ أي خطوة. على سبيل المثال، إنني شخص متفائل وأتعرض دوماً مساراً جيداً للأحداث. لذلك، فإنتي أصاب بكثير من المفاجآت بسبب عدم استعدادي للأسوأ.

يركّز البعض الآخر على مخاطر ما يقومون به ويفضلون الشعور بالأمان على السدم. لا يفترضون النجاح إن لم تكن لديهم براهين تشير إلى ذلك. يحتاجون إلى ضمانات تؤكد أن الأمور ستجري على ما يرام. لذلك، فإنهم يتحذرون الكثير من التدابير الوقائية ويجمعون كمية هائلة من المعلومات قبل المضي في المسألة. قد لا تكون التدابير الوقائية ضرورية ولكنهم يحتاجون إليها للشعور بالأمان.

ما من أسلوب أفضل من الآخر. للثنين إيجابيات وسلبيات، ومن الأفضل أن يكون المرء مرناً. عليه التفكير بكلّ ظرفٍ على حدة واتخاذ التدابير الوقائية عندها.

عند مروري في جنوب غرب لندن أثناء الليل، كنت أفتحص أنني بأمان. لم أراقب ما يجري في الشارع باحثاً عن أشخاص مثيرين للريبة. عند مروري في شوارع ريو دي جينيرو، أفترض الخطر ولذلك أنتبه إلى جميع من هم حولي وإلى تصرفاتهم.

● القانون الثالث للشعور بالأمان:

خذوا الظروف والوقت والمكان بعين الاعتبار.

ما شروط الشعور بالأمان

يحتاج معظم الأشخاص إلى الشعور بالسيطرة على الطرف. ليتم ذلك، يحتاج المرء إلى ثلاثة أمور:

- معلومات عن الطرف.
- استعداد للطرف.
- الشعور بالقدرة على التجاوب مع أي طرف صعب قد يظهر.

● القانون الرابع للشعور بالأمان:

الشعور بالأمان يعتمد على إحساسكم بالسيطرة التامة على الظروف.

الحاجة إلى معلومات مفيدة

● القانون الخامس للشعور بالأمان:

الشعور بالأمان يعتمد على معلومات:

- وثيقة الصلة بالموضوع.
- كافية.
- موثوقة.

كلما ازدادت قيمة المعلومات، كان من السهل توقع الأحداث المستقبلية. من السبيل الاعتماد على كمية هائلة أو على القليل من المعلومات. تعتمد أفضل التوقعات على معلومات موثوقة وعلى الكثير منها. يتطرق الفصل التالي إلى العوامل التي تجعل المعلومات موثوقة.

سأعرض عليكم تحربة شخصية متعلقة بجمع المعلومات. هي السنة الماضية، امضيت واندريا عطلة نهاية الأسبوع في مزرعة برازيلية. في تلك المزرعة إسطليل للأحصنة، وذلك ما كنا نرغب فيه. إذ إننا كنا نريد امتطاءها.

امتطاء الأحصنة أمر ممتع ولكنه قد يكون خطراً في بعض الأحيان كالوقوع من على الحصان على طريق صخرية. ممّا قد يؤدي إلى كسور أو إلى ما هو أسوأ من ذلك. كانت آخر مرة امتطيت حصاناً فيها في المكسيك. كانت تجربة رائعة إذ إنني امتطيته على شاطئ مهجور، ولكننا لم نتحقق من الإسطليل أو من الأحصنة أو من الظروف الخاصة بالمكان. وقعت في منتصف النزهة وأصيب ذراعي. امتطيت الحصان فوراً بعد سقوطي. لم يسبق لنا أن قصصنا هذا الإسطليل البرازيلي. ولم نكن نعرف مالكيه أو نوعية أحصنتهم. لذلك، فإننا اهتدنا أن الظروف خطيرة من البداية.

كانت انطباعاتنا الأولى إيجابية. كانت هناك ثلاث درينات من الأحصنة التي بدت بصحة جيدة ومراح غير متعكر. كان المالكون ودودين وقدموا لنا المساعدة، وكانت ظروف الإسطليل حسنة. كانت في الغرفة الرئيسية مشروبات وماكنولات، ووفر لنا المالكون قبعات لمن أراد اقتراضها. ليست هذه القبعات وقائية ولكنها كانت إشارة إلى أن المالكين التفتوا إلى التفاصيل الدقيقة وأرادوا إشعار الزائرين بالراحة، حتى في غرفة الانتظار.

كان هناك عدد من الأطفال في غرفة الانتظار، ورأينا ثلاثة أطفال عاندين من إحدى الزهات. كانت أعمارهم لا تزيد على العشر سنوات، وكان الفرع ظاهراً عليهم وهم على أحصنتهم. أشار كل ذلك إلى أن الإسطليل جيد وآمن. إلا أن أحد الأحصنة بدا مجنوناً بعض الشيء. كان يتحرك بسرعة فائقة وبحماس عالٍ، ممّا أشار إلى إمكانية تهيجه في أي لحظة. لم يرغب أحد منا في امتطاء ذلك الحصان ولكن أحد الرجال أصرّ على ذلك. شعرنا ببعض القلق فطرحنّا على مالك الإسطليل بعض الأسئلة:

- «هل الأحصنة آمنة؟».

- «هل تمّ تدريبها على السلوك الحسن؟».

- «هل يقوم أحدها بعضّ الناس؟».

- «هل قد تركل من هم خلفها؟».

- «هل تفرّ إن اندفع ذلك الحصان المجنون؟».

بدأنا بطرح هذه الأسئلة العامة ومن ثمّ قيّمنا الأجوبة من خلال طرح أسئلة محددة. راقبنا المالك وحركاته الحسدية لتتأكد من أنه جدير بالثقة. كانت الغاية من أسئلتنا الحصول على معلومات لنتمكن من اتخاذ قرار مناسب. (على سبيل المثال، كان نوسعا أن نسأله إن سبق وتعرض أحدهم للأذى في الإسطبل أو عمّا علينا الحذر منه أثناء امتطاء الأحصنة).

امتطينا الأحصنة يومها وهرّ الحصان المجنون. ولكننا كنّا جاهزين لذلك. اضطرت إلى أن أمسك بعصاي بشكل قوي لأمنعه من اللحاق به. كانت النرهة ممتعة بشكل عام بالرغم ممّا حصل.

جمع المعلومات

اطرحوا مختلف أنواع الأسئلة. كلّما ازدادت إمكانية حدوث الخطر ازداد عدد الأسئلة التي عليكم طرحها.

ابدؤوا بطرح الأسئلة العامة وقيّموا الأجوبة من خلال طرح أسئلة محددة بشكل أكبر. إن حصلتم على إجابة تشير إلى خطر ما، اطرحوا أسئلة معينة تخبركم المزيد عن ذلك الطرف وما حصل وحيثياته.

التدابير الوقائية

يعتمد الأمان على تدابير وقائية يحب اتخاذها للحماية من الخطر. تشير هذه التدابير إلى ضرورة اتخاذها قبل تعرّضنا للخطر. تحول هذه التدابير الوقائية دون شعورنا بالقلق وتجعلنا نركّز بشكل أكبر على ما نريد القيام به

تعمل التدابير الوقائية على تصفية الذهن وإن كنا نشعر بعدم الحاجة إليها. إن أي لاعب بهلواني يقوم بحركاته دون وجود شبكة وقائية تحته يعرض نفسه للخطر مهما كان متمرساً فيما يقوم به. يجازف متسلق الجبال الذي لا يستخدم أدوات وقائية. إن ارتكب أي خطأ، فإنه قد يموت. قد يكون خبيراً ولربما لم يقع في حياته، ولكنه يشعر بأمان أكبر والحبال الوقائية تربطه بالمتسلقين الآخرين. تشكل مهاراته إحدى العوامل المتعلقة بعملية التسلق. قد يحدث أي شيء يعرض المتمرس للخطر.

إن اتخاذ التدابير الوقائية يقلص من الخسائر. كلما ازداد ما قد تخسرونه ازداد عدد التدابير الوقائية التي عليكم اتخاذها. والعكس صحيح. عندما أتره في شوارع مدينة خطيرة وخاصة أثناء الليل، أحمل مبلغاً قليلاً من المال على أن يكون كاهياً لما أبوي القيام به، وأحمل بطاقة اعتماد واحدة للحالات الطارئة. عندها، فإن تعرضي للسرقة يعني عدم خسارتي الكثير من المال.

● القانون السادس للشعور بالأمان:

اتخذوا تدابير وقائية تحول دون أي حسارة محتملة

التخطيط المسبق تحسباً للحوادث غير المتوقعة

إننا نتخذ التدابير الوقائية لتجنب خطر حدوث خطب ما. ولكن ماذا يحصل إن وقع هذا المكروه؟ يعتمد الأمان على قدرتك على التجاوب مع أي مكروه قد يحصل. كيف تستطيعون تجهيز أنفسكم للظروف الأسوأ؟ عندما تعرفون أنكم تستطيعون السيطرة على أسوأ الظروف التي قد تتعرضون لها، عندها تشعرون بأمان أكبر.

هناك العديد من الأمثلة التي تمسّر هذا الأمر. إن أول ما يقوم مدرّب الفنون القتالية بتلقينه لتلامذته هو كيفية تلقي الضربة والسقوط أرضاً لا كيفية ضرب الخصم. إن أول ما تتعلمونه عند قيامكم بالتجديف هو الخطوات التي

يجب اتخاذها إن قلب الكنو. إن كنتم تودون تعلم امتطاء الأحصنة بشكل معترف، فإن المدرب يعلمكم كيفية السقوط من على الحصان دون أذى.

ليس التحصير للظروف الأسوأ وتوقعها أمراً يشير إلى التشاؤم بل إلى الإيجابية وإلى درجة عالية من المائدة. هناك تدابير وقائية تتخذونها ولكنكم تزدادون ثقة عندما تعرفون أنكم قادرون على التجاوب مع أي حادث طارئ، وإن كنتم تأملون عدم وقوعه.

تجني شركات التأمين المال وفقاً إلى هذا المبدأ. إن التأمين لا يقلص من احتمال تعرضكم للآذى ولكنه يساعدكم على تغطية المصاريف إن حدث ذلك.

هناك مثل آخر هو كتابة الوصية. لا يرغب أحد في الموت ولكن حصول الوفاة دون وصية يؤدي إلى صعوبة يواجهها أحباء الشخص المتوفى عند محاولتهم حصر الإرث. عندها، يضطر هؤلاء إلى اللجوء إلى الدوائر الرسمية وذلك أمر مكلف للغاية. بالرغم من ذلك، فإن الكثير من الناس لا يكتبون وصيتهم الخاصة لأنهم يعتبرونها نذير شؤم.

من الصعب التخطيط لجميع الحوادث المحتملة. هناك مسار وحيد للأمور يؤدي إلى سيرها على ما يرام، ولكن هناك الكثير من احتمالات الفشل. على المرء تحصير نفسه للحوادث غير المتوقعة ولكن لتلك الرئيسة منها، الحوادث التي تحمل عادةً درجة أكبر من الخطورة أو التي قد لا تتسم بالخطورة ولكن تؤدي إلى عواقب مدمرة.

● القانون السابع للشعور بالأمان:

فلتكر لديكم خطة تتبعونها إن وقعت حادثة غير متوقعة.

هناك ثلاث طرق لتحفيز النفس للحوادث المحتملة:

- تحصير خطة. كثيراً ما يكون ذلك كافياً. يسأل المرء نفسه عندها عما يستطيع القيام به عند فشل مشروع ما أو عند عدم حصوله على وظيفة ما.

تحليل حيثيات الحادث المحتمل على المرء أن يقرر ما سيقوم به مسبقاً وتفصيلياً. عليه التفكير بمختلف الاحتمالات وتحديد خطة العمل المناسبة. من خلال ذلك، يصبح المرء مستعداً لأسوأ الظروف المحتملة.

- التدريب الجسدي. من المهم القيام بذلك عندما يحتمل الحادث المحتمل استخدام المهارات الجسدية كامتطاء الأحصنة والفنون القتالية.

المجازفة

السفينة هي المرء أمة للعافية. ولكن ذلك ليس الغاية المبتغاة من السفن.

يتعلق التخطيط المسبق بالمحاربة وهي احتمال وقوع حادث خطر. عندما نكون معرضين للخطر، نشعر بالخوف، ويكون بوسعنا السيطرة على محاولتنا من خلال التحكم بالخطر المحتمل. عندها، نكون قادرين على تحديد النتائج المحتملة والسيطرة عليها بإحكام.

للمجازفة أربعة عناصر:

- الموارد. ما الذي قد نخسره؟

الاحتمالات. كم يبلغ احتمال الربح أو الخسارة؟

- المخاطرة. بم نحاطر عند المحازفة ما الذي قد نخسره أو نحصل عليه؟

- القسيم. ما المهم بالنسبة إلينا؟ كم تبلغ أهمية الربح؟ كم تبلغ أهمية الخسارة؟

للموارد تأثير على المحازفة التي نقوم بها. قد يجارف الثري بآلاف دولار في رهان ما، وقد يربح الكثير من المال أو يخسر المبلغ الذي يراهن به. لن يتأثر بهذه الخسارة ويجارف بالآلاف دولار دون اكتراث. إن كان يريد أن يربح مبلغاً كبيراً فعليه أن يراهن بمبلغ كبير في بادئ الأمر. هكذا يتصرف أي ثري عقلائي ولكن قد يكون لديه مخطط آخر. قد يراهن بالمال لمجرد الشعور بالحماس والإثارة. قد يكون إنساناً حشعاً يريد المزيد من المال. لا نستطيع التطرق إلى موضوع

المجازفة بشكل افتراضي غير محسوس. من المهم تواجد شخص يحب المجازفة ويتسم بمجموعة خاصة من القيم والمفاهيم والحوافز.

تضادي المجازفة

هناك اشخاص لا يحبون المحارفة ويحاولون تجنبها. ما يدفعهم إلى ذلك هو خشيتهم من الخسارة التي تتسبب في شعور بفيض. إن احتمال الخسارة يزيد من خطورة المجازفة مما يتسبب في شعورنا بالخوف. عندها، نكون مستعدين للقيام بأي شيء للحيلولة دون الخسارة ولراحتنا النفسية. قد ندفع مبالغ طائلة لمجرد الحصول على هذه الراحة. كتكاليف التأمين التي ندفعها لمجرد الحصول على صيانة معينة بأن الخسارة لن تتم. ندفع القليل لتفادي ما هو شديد التأثير علينا كالإصابات والحرائق والسرقات وما إلى ذلك.

إننا لا نتصرف بشكل عقلاني حيال المجازفة. يفلب علينا الخوف من الخسارة ونكره التعرض إلى ذلك. سنعرض عليكم اختباراً ابتكره كاهنيمان وتفيرسكي في العام 1984.

افترض هذان العالمان أن مرضاً نادراً انتشر في مجتمع ما، والمتوقع هو أن يلقى 600 شخص حتفهم من جراء إصابتهم به. هناك مساران محتملان عند تعرض الأفراد لخطر الإصابة بالمرض:

- الأول: سيتم إنقاذ 200 شخص بكل تأكيد.

- الثاني: هناك احتمال يصل إلى حوالي 33 هي المئة بأن إنقاذ الجميع سيتم و67 في المئتان أحداً لن يتم إنقاذه.

ما المسار الذي تختارونه؟ اختاروا أحدهما قبل متابعة قراءة الفصل.

من المنطقي أن المسار الأول للأحداث هو الأفضل، ولذلك اختاره 72 هي المئة من الأشخاص الذين شاركوا في الاختبار.

بعد ذلك، عرض العالمان المشكلة بشكل مختلف. المرض نفسه ومساران آخران.

- الثالث: سيلقى 400 شخص حتفهم بالتأكد.

- الرابع: احتمال 33 في المئة عدم وفاة أحد.

احتار 78 في المئة من المشاركين المسار الرابع. لم يتحملوا فكرة وفاة 400 شخص. أتساءل إن كانت الإجابات ستكون بالعدد نفسه إن قيل لهم إنهم سيكونون من بين هؤلاء الناس. عوضاً عن كونهم مجرد مراقبين لهذه الظروف.

من المنطقي اعتبار المشكلتين متشابهتين. توضح هذه التجربة أن قراراتنا تتأثر بكيفية طرح المسألة وإن كان التركيز على الخسارة أم الربح. يعتمد مجال الإعلانات إضافة إلى شركات الإحصاءات على هذا المبدأ

يساوي المحاسبون التكاليف والخسائر. ولكن للخسائر تأثيراً أعمق على الأفراد. قد نتحمل التكاليف ولكننا نكره الخسائر.

اعتمد أحد محاضري مادة تدبير الموارد المالية على استراتيجية هائلة للتحاوب مع الخسائر البسيطة. في بداية كل سنة، كان يتبرع بمبلغ كبير إلى الجمعية الخيرية المفصلة لديه. كلما حدث أمر سيئ خلال السنة، كخسارة المال أو اضطراره لدفع غرامة ما، كان يأخذ من المبلغ المخصص للتبرع. في نهاية العام، كان يتبرع للجمعية بالمبلغ المتبقي. إنها استراتيجية شديدة الماعلية.

غالباً ما ننتبه إلى الأحداث المفاجئة وغير المتوقعة أكثر من التفاعلات الروتينية. نتذكر هذه الأحداث وتؤثر على قراراتنا الخاصة بالمجازفة.

تجنب الغموض

إننا نقوم يومياً بتقييم المجازفة وفقاً لاحتمال الخسارة ومدى سوء العواقب. إننا نعتمد على هذين العاملين لاتخاذ قرار أساسه كمية الخسائر المحتملة. كلما ازداد غموض المسألة، كانت المجازفة أكبر. كلما ازدادت المجازفة، كان هناك احتمال للخسائر. إننا نتحمل عادةً المجازفات التي سبق وقمنا بها لا تلك التي لم نختبرها في السابق والتي نعتبرها أكثر خطورة. يسمى ذلك بتجنب الغموض.

إن تعريف المجازفة هو:

المجازفة - احتمال مواجهة خسائر، ويتم تقييم ذلك وفقاً لـ.

- احتمال التعرض لخسارة ما.

- قيمة الربح.

- مدى سوء الخسائر.

- مدى اعتيادنا على الطرف.

سأعرض عليكم مثلاً يوضح هذه المسألة: منذ بضعة أسابيع، حصرت عرساً أقيم في مزرعة. كان بوسع الضيوف التردد وكان هناك نهر صغير. تبرّهت مجموعة منا إلى أن وصلنا إلى النهر، وعبرنا طرقاتاً مظلمة تحين في طياتها مئات الفراشات الملونة التي حامت في المكان. ثم وصلنا إلى مكان يسمح لنا بالسباحة في النهر. كانت أشعة الشمس ساطعة وكان النهر نظيفاً. لم يبلع عمقه أكثر من متر واحد. ولكنه كان بارداً للغاية. كان هناك شلال وصخور تدهقت المياه من بينها. كان المكان رائعاً وممتاراً للشعور بحسن المعامرة.

قام بعضنا بالسباحة وتسلقنا الصخور بعهد. كانت رقيقة ومليئة بالأعشاب. كان العديد منها حاداً خصوصاً تلك الموحودة تحت الماء. كان باستطاعتنا التمسك ببعض الأشجار المتدلية ولكنها كانت مليئة بالعناكب. ومن المعروف أن البرازيلية منها خطيرة بعض الشيء.

تسلقت الصخور وانتقلت من واحدة إلى أخرى بحذر شديد ملتصقاً إلى إمكانية حصول أي حادث. ثم وصلت إلى صخرة في منتصف الطريق وبدأت لي أمة. كانت أشعة الشمس ساطعة وكنت أشعر بالحر وكنت قد نسيت استعمال أي مرطب واقٍ من الشمس. رأيت صخرة في الطل قرب النهر وقررت الذهاب إلى هناك. للوصول إليها، كنت بحاجة إلى القفز. قُيِّمت المسافة وموقع الصخرة وأحسست بأنني قادر على الوصول إليها. إلا أن الأحجار كانت زلقة وإن لم أتمكن من الوصول من المحاولة الأولى. فهناك احتمال لوقوعي في المياه وعلى

الصخور، مما كان سيؤدي حتماً إلى تعرضي إلى حروح بالغة أو إلى كسر أحد أطرافني. أحسست أن احتمال الفشل كان 30 في المئة وأنّ العواقب سيئة بنسبة 70 في المئة. في نهاية المطاف، قرّرت عدم القفز لأنه لم يكن من المهم بالنسبة لي الوصول إلى تلك الصخرة، كانت هناك أماكن أخرى احتمى فيها من أشعة الشمس ولم أكن أرغب بتمضية عطلتي في المستشفى.

كانت أندريا على مقربة مني وقمت بمساعدتها. استرحنا لبعض الوقت ومن ثمّ عدنا إلى نقطة الانطلاق محاولين عدم إرعاج العاكب.

قمنا بعدها بمناقشة التجربة وما أحسست به وأنا أتسلق الصخور. كان تقييم أندريا بأنّ احتمال المثل هو 60 في المئة وكانت نسبة العواقب السيئة تماماً كذلك التي فكرت فيها أي 70 في المئة. شعرت أندريا أنّ هناك محارفة شديدة، أكثر خطورة ممّا طست، ولم تكن ترغب في التحرك من دون مساعدة. إنّ العون يقلص من احتمال المثل ومن سوء العواقب، لذلك، كانت أكثر عقلانية وقامت بما هو مريح بالنسبة لها.

إنّ المحارفة مسألة مرهونة بتقييم كلّ شخص بشكل منفرد ومختلف، على الجميع التفكير في الظروف وتحليل نسبة الخطورة إن كانت العواقب شديدة السوء فإنّ المرء قد لا يقوم بالمجازفة، وإن كانت نسبة النجاح عالية لن يجازف أي شخص إلاّ إن كانت نسبة الفشل متدنية، أمّا عدم سوء العواقب، فإنّ ذلك يعني أنّ الفرد سيقوم بالمجازفة وإن كانت إمكانية النجاح ضئيلة. عندها، يشعر المرء بأنّ ما من شيء قد يخسره.

لا تنحصر المجازفة في الشجاعة والتحليل السليم. يقوم المرء بتقييم الظروف ويتحمل العواقب وفقاً لذلك.

إنّ شعر المرء بأنّ المجازفة ضئيلة فإنّ ذلك يقلص من سوء العواقب (على سبيل المثال، كانت العواقب أقل سوءاً في تجربتي في النهر إن كنت مرتدياً ثياباً واقية) ويزيد من إمكانية النجاح. قد يواجه الإنسان عواقب كثيرة وقد يكون احتمال النجاح ضئيلاً إن كان ذلك شديد الأهمية.

قد تكون هناك درجة عالية من المخاطرة ولكن الحواجز القوية قد تؤدي إلى قيامنا بالمجازفة على أي حال.

تمرين لتحرير النفس من الخوف

تقييم المجازفة:

إن كنتم ترغبون بالتغيير، فإن ذلك يعني قيامكم بالمجازفة. بإمكانكم تقييم خطورة المجازفة من خلال الإجابة عن الأسئلة التالية.

- 1- ما احتمال الفشل في الوصول إلى ما ترغبون فيه؟
- 2- ما العواقب المتأتية من الفشل؟
- 3- ما أهمية النجاح أو الخسارة بالنسبة إليكم؟
- 4- كيف تستطيعون خفض احتمال المجازفة من خلال:
 - تقليص مدى سوء العواقب عند الفشل؟
 - رفع نسبة النجاح؟
- 5- ما الموارد التي تحتاجون إليها لرفع نسبة النجاح؟
- 6- هل بإمكانكم الوثوق بهذه الموارد؟
- 7- ما التحارب السابقة التي تريد من ثقتكم في هذا الطرف المعين؟
- 8- كم تبلغ أهمية التغيير الذي ترغبون فيه؟



الفصل الثالث عشر

التجاوب مع الخوف: متى يجب الالتفات إلى الإنذارات

كيف تدركون متى يجب عليكم التجاوب مع الخوف
واتخاذ الخطوات اللازمة؟

يكون ذلك واضحاً في بعض الأحيان. قد يكون هناك خطر مباشر وملحوس يهددكم وأحبائكم. عندها، يتم إرسال إشارات هرمونية إلى الدماغ وتصبحون مستعدين للتحرك، إما الهروب أو المواجهة. على سبيل المثال، قد يهاجمكم أحدهم في الطلام أو قد تظهر سيارة أمامكم بشكل مفاجئ. لا يكون لديكم متسع من الوقت لتحليل المسألة ومعرفة ما عليكم فعله عندها. تتجاوبون سريعاً مع ما يجري وكثيراً ما يتم ذلك بهدوء. بسبب الإشارات الهرمونية في الجسم، ولكنكم قد ترتعشون خوفاً بعد ذلك.

غالباً ما يدفعكم الخوف الحقيقي إلى التجاوب معه دون أي تحليل، ولذلك فهناك خطر من أن تقوموا بخطوات خاطئة، وخصوصاً إن سبق وتعلمتم ردات الفعل غير الصائبة. على سبيل المثال، فقدت ذات يوم السيطرة على سيارتي وأنا أقودها على طريق مبللة وبدأت السيارة بالانزلاق. لم يسبق لي أن واجهت مشكلة مماثلة، ولذلك حاولت أن أوجه السيارة بالاتجاه المعاكس للانزلاق. بدا ذلك الأمر الصائب الذي علي القيام به. إلا أنه كان خطأ فادحاً إذ إنه يزيد المسألة سوءاً

وبت أعرف ذلك بعد تلك التجربة. انتهى الأمر بانقلاب السيارة هي منتصف الطريق. لم أصب بأي أذى ورحمت إلى خارج السيارة من النافذة الخلفية المكسورة. كنت أعرف ما علي فعله بشكل نظري وهو الاستسلام لما يحري وترك السيارة تتلوق. حتى أنني فكرت بذلك أثناء انزلاقها ولكن يديّ تجاوبتا مع المسألة بشكل معاكس. عند وقوع الحادثة، لم أستطع تصديق أن ذلك ما علي فعله. إنني متأكد من أنني كنت قادراً على اتخاذ الخطوات الصائبة. أحياناً، لا يكون كاهياً أن يعرف المرء ما عليه فعله بشكل نظري. عليه أن يمرّ بالتجربة، حتى وإن حصل ذلك ذهنياً لا جسدياً.

الإشارات المندرة

إلا أن الظروف تكون غامضة في معظم الأحيان. قد يكون عليكم الشعور بالخوف في بعض الأحيان ولكنكم لا تلاحظون الإشارات المندرة. سأعرض عليكم تجربة شخصية متعلقة بذلك الأمر.

لقد أمضيت الكثير من الوقت في ريو دو جنيرو وهي إحدى أجمل المدن في العالم. تقع هذه المدينة على الخليج البرازيلي للمحيط الأطلسي وتشمل أحمل الشواطئ في العالم. إن ريو مدينة يقصدها السياح باستمرار، وعند تواجدكم في الطائرة فوق هذه المدينة، تشاهدون أحد أكثر المناظر روعة وأصعبها نسياناً.

الحياة الليلية في ريو حياة لا مثيل لها. فالمدينة مليئة بالمطاعم المختلفة والثقافة التي تسعى إلى توفير اللذة. في المدينة، تمثال المسيح ذو اللحم الضخم الذي يطل من أعلى جبل كوكوفادو بذراعين ممدودتين. هناك عدد قليل من المدن التي قد تشمل هذه التفاصيل المذهلة. من ثقافة ومناظر وممتعة.

إلا أن لريو وجهاً آخر كما سبق وذكرته. هناك العديد من الأحياء الخطرة، ومعظم سكان المدينة فقراء. ينال الكثير منهم في الشوارع ويقطن عدد أكبر من هؤلاء في مقاطعات محاطة بأراضٍ أجنبية. في هذه المقاطعات قوانين خاصة

يفرصها من يملكون السلطة فيها. وكثيراً ما يكون هؤلاء تجار محدرات ومجرمين. لا يمكن لأحد دخول هذه المقاطعات إن لم يصحبه إليها أحد سكانها.

قيادة السيارات في ريو أمرٌ خطر ومربك. وقد يدخل المرء هذه المقاطعات دون أن يدرك ذلك. هناك الكثير منها حول المدينة، ومن بينها مقاطعات قريبة للغاية من المناطق السياحية الأكثر رقياً. يملك السياح المال أكثر مما يملكه السكان ولذلك فإن الأغنياء والفقراء يتواجدون في المكان نفسه. في الشوارع والشواطئ. يؤدي ذلك إلى تعرّص هؤلاء السياح إلى الكثير من السرقات التي قد لا تتعدى ساعة اليد والتي قد تمتد لتصل إلى أغلى الممتلكات الشخصية.

ذات ليلة وأثناء توحهي وأندريا إلى الفندق في كوباكابانا، كان هناك العديد من الأشخاص في الشارع (أمامنا وخلفنا) توقفت أندريا فجأة وهمست هي أدنى لأقف مكاني للحظة. لم أصب بالخوف ولكني لم أفهم الداعي الذي دفعها إلى التوقف. كانت قد رأت رجلين حملنا وعند توقفنا، استمرا بالمضي إلى الأمام وهما يضحكان. ادعينا أننا نتحدث مع بعضنا البعض ورأيناها يتوقفان أمامنا. استدردنا ودخلنا محل أرهار على حنب الطريق. تبعانا مما جعلني أشعر بالخوف. لاحظت خوف صاحب المحل كذلك. بدا الأمر وكأنه يعرف هذين الرجلين ولم يعجبه ما كان يراه. خرجنا من المتجر بسرعة وعبرنا الشارع وبات من الصعب عليهما رؤيتنا من بين الحشود. سرنا بسرعة بالاتجاه المعاكس. لم أشعر بالخوف قبل دخولي محل الارهار ولكني لو كنت أكثر انتباهاً لاستطعت ملاحظة التصرف المريب لهذين الرجلين. مما كان أصابني الخوف بالتأكيد.

قد تكون الإشارات المدرة غمضة، ويعتمد ذلك على الموقع. ريو مدينة أكثر خطراً من معظم المدن الأخرى ومن الواضح أن هذين الرجلين كانا يشيران إلى الخطر. ولكني لم ألاحظ ذلك. من الحيد أن أندريا التفتت إلى ذلك. وتعلمت من هذه التجربة ضرورة الالتفات إلى كل ما يحري من حولي. لم أفهم خطورة المدينة في السابق وطلبت أنها أمنة بسبب وجود الكثير من الناس في الشوارع. يعبر سكان ريو عن خطورة الأمر عندما يكون المرء محاطاً بالكثير من الناس.

نكران الخوف

كثيراً ما نشعر بالخوف ولكننا نحاول إقناع أنفسنا أنه لا داعي للخوف. عندما يقترب منا غريب ما ويتحدث إلينا، نخاف من دون أن يكون هناك سبب وجيه لذلك، ما الذي نفعه عندها؟

إن نكران الخوف يؤدي إلى تحولنا إلى ضحايا في معظم الحالات، في بعض الأحيان، يكون الخوف حدساً ليس من برهان يؤكد، ولكننا نشعر بالرغم من ذلك أن هناك خطباً ما ويصعب علينا تحديده، إن حدساً يدلنا دوماً إلى الإشارات المنذرة التي قد لا ندركها بأنفسنا وبوعينا الكامل.

التمتوا إلى حدسكم بشكل دائم، قد تتجاهل المخاوف وبكرها لأسباب عدة كرهبتنا في أن تكون الحياة سلسلة، أو كقلقنا من الرأي السلمي الذي قد يكونه الآخرون عنا، ولذلك، نحاول تجنب سغريتهم. كثيراً ما نسعى إلى أن يكون رأينا هي الآخرين إيجابياً والأشعرنا بالأسى أو الإحراج. من القيم التي نتعلمها الوثوق بالناس، والحياة تعدو أكثر سهولة إن كان الآخرون حديرين بالثقة.

في بعض الأحيان، نتجاهل حدساً عندما يكون الالتفات إليه شديد الأهمية. نقرا أخباراً في الصحف عن سرقات في المنازل والشوارع ولكننا نقنع أنفسنا أننا لن نتعرض لذلك، إننا نلاحظ التصرف المريب عند الآخر وما يقوله وما يظهره من إشارات منذرة، ولذلك علينا أن نستغل ذلك لحماية أنفسنا.

● القانون الثامن للشعور بالأمان

اتبعوا حدسكم.

توقع العنف

قد نتلقى إشارات منذرة وبوسعنا توقعها بسهولة وباستخدام المهارة نفسها التي يلعبنا إليها لفهم الآخرين وهي التقمص العاطفي. إننا قادرون على أن نشعر بأحاسيس الآخرين التي قد نكون قد مررنا بها في السابق، إننا نحتر جميع

المشاعر هي مرحلة الطمولة وننذكرها بشكل جيد ومتكرر . يجعلنا ذلك قادرين على فهم مشاعر الآخرين، إن أحاسيس الأطفال قوية ومشاعرهم مختلفة ومتعددة، وقد يشعرون بالغضب والحب في الوقت ذاته . مع التضوح نتعلم التحكم في عواطفنا وتحويل المشاعر السلبية دون التصرف على أساسها .

للغضب مسببات، وكثيراً ما تكون الأفكار هي سبب هذا الغضب، ليست الأفكار محصورة في الدهن لأنها تظهر بشكل حلي من خلال الكلمات ولغة الجسد، وإن حاول المرء أن يخفيها، عندما تكون الأفكار عاطفية يظهر ذلك هي الجسم، يمكننا أن نلاحظ عصب المرء وإن حاول أن يخفي ذلك، يظهر ذلك من خلال الصوت والحركة الجسدية، كلما اردادت معرفتكم بالشخص رأيتم ذلك بشكل أوضح.

هناك حركات جسدية معينة تظهر قبل تصرف المرء بغضب، وهذه الحركات ثابتة وتنطبق على جميع المجتمعات، ديزمويد موريس باحث متمرس في علم الأعراق البشرية وكان أحد مواضيع دراساته التعابير غير الكلامية أي الجسدية، ووفقاً لهذه الدراسة، هناك 66 حركة جسدية تنطبق على جميع المجتمعات وتظهر الكثير منها بشكل لا طوعي، إننا نلاحظ هذه الحركات دون أن ندرك كيفية ملاحظتنا لها ولكننا نتحارب معها .

على سبيل المثال، يقترب منكم غريب في الشارع ويسألكم عن الوقت، إنه شخص يرتدي ملابس أنيقة ويبتسم عند التوجه إليكم، يبدو الوضع غير خطر ولكم تخافون بالرغم من ذلك، لماذا يحصل ذلك؟ كل ما يقوم به هو سؤالكم عن الوقت.

ماذا تفعلون عندها؟ قد لا تقومون بأي شيء، قد تبتعدون قليلاً عنه وتنظرون إلى ساعتكم بسرعة.

ما الإشارات التي قد التفهم إليها دون إدراك ذلك؟ إليكم بعض الاحتمالات.

كانت هناك ساعة كبيرة في الشارع، لماذا يسألكم عن الوقت؟

- كانت ابتسامته مزيفة.

- كان كتفاه متشنجين وكان قريباً منكم. نظر إلى الخلف قبل طرح السؤال (هل من الممكن أنه يتحقق من وجود حارس أو شرطي في المكان؟)

كانت رائحته تشير إلى قلقه، الشم حاسةٌ نستخدمها دون وعي وإدراك أي بشكل لا طوعي. نتعلم ذلك منذ الصغر. من غير المذهب في معظم الحضارات التمسوه بتعليق ما عن رائحة أي شخص. هناك عطور تسعى إلى التخلص من الروائح الكريهة ولكن للناس روائح بالرغم من ذلك، هناك رائحة تشير إلى الخوف وهناك رائحة تشيرنا بخطر المكان. عند خوف المرء أو شعوره بالقلق، تتغير بعض الإهرارات هي الجسم ونلاحظ ذلك حدسياً.

وفقاً لهذه المعلومات، نفهم أنّ من المستحسن النظر في عيني الرجل ولفت نظره إلى وجود الساعة الكبيرة ومن ثم السير بسرعة بالاتجاه المعاكس.

إشارات الخطر

هناك إشارات تسعى إلى لفت نظرنا إلى إمكانية تعرضنا للخطر أساس هذه الإشارات هو التناهر، ويتم ذلك عندما لا تكون الإشارات ثابتة ومتينة، هناك نوعان من التعارض الذي يشير إلى الخطر.

- الأول هو التعارض مع المحيط، ويحصل ذلك عندما تتناهر كلمات المرء والبيئة الموجود هياها. قد يكون ذلك أمراً عادياً ولا يشير إلى الخطر مثل ارتداء مقدم الحفل ثياباً غير مناسبة أو تجاهل البادل لكم في المطعم. هناك في المقابل إشارات تدل حقاً إلى الخطر كإصرار غريب ما مقابلتكم في المنزل أو رسالات ودّية للعاية من زميل يقف بشكل دائم قرب منزلكم أثناء الليل.

- الثاني هو التعارض الشخصي، أي عندما تكون أفعال المرء وكلماته متناقضة. ما من إنسان تكون أفعاله وكلماته متناسقة على الدوام وعليها أحياناً أن نخفي أحاسيسنا. قد نقول إننا سنجز عملاً ما ولكننا نهشل على سبيل المثال، لكن

هناك أنواعاً من التعارض الشخصي الذي يشير إلى الخطر كالكلمات الودية المصحوبة بابتسامة مزيفة.

● القانون التاسع للشعور بالأمان:

للحماط على درجة كافية من الأمان. انتبهوا إلى أي عدم استقرار على المستوى الشخصي وفي محيطكم.

من الضروري الالتفات إلى بعض إشارات التعارض الشخصي خصوصاً إن كانت تدل كذلك على تفاقم مع المحيط.

■ الإشارة الأولى هي عندما يشير المرء إلى نفسه والآخرين كمزق واحد. عندها، يفرض هذا الشخص التحالف مع الآخرين دون سبب وجيه. لم يحتاج المرء إلى ضمانة بأن هناك هريقاً جماعياً إن لم يكن هناك خطر؟

■ الإشارة الثانية هي التفاصيل غير الضرورية والشرح المفرط. عندما يقول الأشخاص الحقيقة، لا يشكّون في أنفسهم، وعندما يكذبون، قد يبدو صادقين ولكنهم يدركون كذبتهم. عندها، يشرحون المسائل بشكل مفرط بينما تكون عبارة واحدة كافية لاستيعاب الأمر.

■ الإشارة الثالثة هي عرض المساعدة غير المرغوب فيها. إن كنتم بحاجة إلى المساعدة من المهم أن تطلبوا ذلك من المرء بأنفسكم وبشكل مباشر. هناك بعض الأشخاص الذين يحبون مساعدة الآخرين وهؤلاء لا يفرصون المساعدة على أحد إن لم يرغب فيها. أمّا المساعدة المفروضة فهي تشعركم بأنكم مدينون للآخر، فتضطرون إلى قبول بعض الاقتراحات التي يقدمها.

الخطأ في النسب

يتمحور هذا الخطأ حول الظن بأن تصرف المرء يشير إلى طبيعته أو شخصيته. على سبيل المثال، عندما يتصرف أي شخص بشكل حسن نظن أنه إنسان صالح. إلا أن ذلك غير صحيح، فإن التصرف فحسب هو الحسن.

تظهر البرمجة الذهنية للتحارب الحسية الفرق بين التصرف والشخصية من خلال الهيكلية التي وضعها روبيرت ديلتز.

- البيئة: الوقت والمكان والأشخاص عوامل تؤدي إلى تحديد الموقف. هالبيئة نفسها بالنسبة لجميع الأشخاص الموجودين فيها.

- التصرفات: إن أعمالنا وأفعالنا ظاهرة بوضوح.

القدرة: إن مهاراتنا الجسدية والفكرية تجعلنا نتصرف بطريقة ثابتة وأوتوماتيكية. لا يمكن رؤية القدرة بل بإمكاننا الشعور بها من خلال نتائج تصرفات المرء.

القيم والمفاهيم: تحدد المفاهيم تصرفاتنا والقيم هي سبب قيامنا بأعمالنا المختلفة. حيث إنها تشير إلى كل ما نعتبره مهماً (كالصحة والمال والسعادة والحب). لا يمكن رؤية القيم والمفاهيم. والتصرفات هي السبيل الوحيد لتحديد ذلك. تعلي علينا القيم والمفاهيم ما علينا القيام به وتسمح لنا مهاراتنا بتنفيذ ذلك.

- الهوية الشخصية: إن نظرتنا الخاصة والمتعلقة بشخصياتنا هي ما تحدد قيمنا وتصرفاتنا.

هذه التفاصيل متعلقة ببعضها البعض. وليست الهوية الشخصية أهمها. فهي تتغير مع تغير البيئة (كوجود المرء في السحن مثلاً). ليست الهوية مستقرة بل هي مجموعة من المعادلات (القدرة) من المفاهيم المبنية على المحيط. عند تحكمنا في البيئة المحيطة بنا، تبقى هويتنا مستقرة وثابتة.

إن تصرفاتنا هي وسيلة تعبير عن هويتنا ومفاهيمنا وقيمنا. إن ما نراه عند الآخرين هو التصرفات لا الهوية. عندها نحذر من الخطر علينا الالتفات إلى التصرفات لا إلى الهوية. التصرفات تشير إلى نيات المرء وإن لم ينتبه إلى ذلك، فإننا نسبب الصفات الحسنة إلى أشخاص قد يكونون أشراراً. أهم ما في الأمر النيات التي يمكننا أن نفهمها من خلال تصرفات الإنسان.

الألفة غير كافية

يجيد بعض الناس توثيق العلاقات مع الآخرين، من الممكن توثيقها على المستويات الخمسة التي تحدثنا عنها سابقاً.

على مستوى البيئة، فإن الألفة تتعلق بملابسنا ومظهرنا، كثيراً ما نتهرب من الأشخاص الذين يرتدون ملابس وسخة وقد نفترض بسرعة أنهم يريدون المال. يبدو أي شخص غريب وأنيق إنساناً محترماً، من المهم الالتفات إلى هذه التفاصيل ولكنها لا تشير إلى حسن النيات لأن المرء قد يتلاعب بها بسهولة.

بوسع المرء التلاعب بالتصرفات كذلك من خلال عمله على أن يكون صوته وحركته الجسدية متوائمين مع المحيط وهذه مسألة درستها البرمجة الذهنية للتجارب الحسية بشكل مفصل. إننا نوحّد لغة الجسد مع من حولنا بشكل طبيعي كالسطر إلى الأشخاص عند نظرهم إلينا وعند التحدث إليهم، كما نتحدث بصوت عالٍ مع من يتوجه إلينا بالطريقة نفسها.

هناك دراسات قام بها ويليام كوندون في الستينيات وكادت تهدف إلى تحديد التصرفات الثابتة في التواصل البشري، ما توصل إليه (وما أثبتته الدراسات الأخرى) هو أننا نوحّد لغة الجسد والصوت مع الآخر للانسجام معه، كما تكون سرعة التكلم مماثلة لتلك عند الشخص الآخر.

بوسع المرء التقرب من الآخرين من خلال التأكد من تشابه لغة الجسد وصوته مع الآخرين، إن قام بذلك بشكل متزايد يصبح كالملقّد الذي كثيراً ما يهين الآخرين. هذه المهارة مسألة بكتسبها مع الوقت وقد يلجأ إليها من لديهم نيات سيئة، الثقة والحدس أمران مهمان يشيران إلى ما هو آمن وما هو خطر. في الفصل التالي تفصيل لذلك.

تمرين لتحرير النفس من الخوف

إشارات الخطر

العلاقات المفروضة.

الشرح المفرط.

المساعدة المفروضة.

التناهر مع المحيط (عندما يتعارض التصرف مع البيئة).

التناهر الشخصي (عندما تكون لغة الجسد متعارضة)

الحدس والشعور بعدم الراحة.



الرابع عشر

الثقة والحدس: العاملان الموجهان

الثقة أهم عنصر حاس بالآمان. إن لم يكن متسلق الحبال واثقاً من الحبل الذي يحمله، فإنه لن يشعر بالآمان. كذلك نحن نحتاج إلى الثقة بأنفسنا وبمواردنا في الظروف الخطرة.

يتق المرء شيء ما عندما يكون مدركاً أنه قوي بما فيه الكفاية لتحمل وريه. الثقة مريخ من القوة والآمان المبهين على التجربة.

مستوى الثقة

يعتمد مستوى الثقة على أمرين. مدى اعتمادكم على الشيء وقوته. إن لم يكن مصدر الثقة أمراً تعتمدون عليه بشدة، فلا ضرورة لأن يكون قوياً للغاية. ولكن إن كنتم ستثقون به بشكل كبير فمن الضروري أن يكون أكثر قوة. هناك أشخاص حذرون بالثقة ولكنهم يفشلون عند تعرضهم للضغوطات. قد تثقون بشخص ما إلى درجة ائتمانه على خمسين دولار لا ألف دولار. قد تثق المرأة بصديقة ما إلى درجة إعطائها بطاقة الاعتماد الخاصة بها ولكنها لا تثق بها وهي بمفردها مع زوجها.

هناك درجات من الثقة ويقوم المرء عادة بأخذ إيجابيات الشخص وسلبياته ليقرر مدى ثقته به.

تمرين لتحرير النفس من الخوف

ماذا تعني الثقة بالنسبة إليكم؟

هذا التمرين وسيلة لمعرفة كيفية تقدير الثقة ومستواها.

تذكروا شخصاً وثقتم به واستحق ذلك.

ما حيثيات هذا الشعور؟

- أين تشعرون بالثقة في الجسم؟

- ما درجة حرارته؟

- كم يبلغ عمقه؟

- ما مساحته؟

- هل من أمر آخر مهم في هذا الشعور؟

ما الصورة التي ترونها؟

- ما تفاصيل الصورة بعض النظر عن الأشخاص والأشياء فيها؟

- كم يبلغ حجم الصورة؟

هل أنتم هي الصورة أم هل تتطرون إلى أنفسكم هي الصورة؟

- من أين ترون الصورة (من الأمام أو اليسار أو اليمين أو الأعلى أو

الأسفل؟)

- هل الصورة ملونة أم بالأبيض والأسود؟

- كم تبعد الصورة عنكم؟

- هل الصورة متحركة أم ثابتة؟

- هل من تفاصيل أخرى مهمة في هذه الصورة؟

ما الأصوات التي تسمعونها؟

- هل من صوت داخلي؟

- ماذا يقول لكم؟

- ما الرسالة التي يحاول إيصالها إليكم؟

- هل من تفاصيل أخرى مهمة في هذا الصوت؟

اكتبوا لائحة تشمل هذه التفاصيل.

يشير هذا التمرين إلى كيفية اختارنا للثقة. عندما لا نكون متأكدين من علينا أن نثق به. علينا التفكير في الشخص ومراقبة الصور والتخيلات والأصوات والأحاسيس المتعلقة به.

الأنواع الثلاثة للثقة

هناك ثلاثة أنواع رئيسة للثقة:

- الثقة بالبيئة والمحيط.

- الثقة بالآخرين

- الثقة بالنفس.

الثقة بالبيئة والمحيط

الثقة بالبيئة والمحيط مسألة سهلة. عليكم طرح الأسئلة واختبار الأمور. عليكم أن تجربوا الحبل لتروا إن كان يتحمل وزنكم وذلك من خلال جعله يحمل وزناً أكبر من المتوقع. إن لم ينقطع، فإن ذلك يعني أنه آمن بما فيه الكفاية.

على جميع المعلومات أن تشير إلى أنها جديرة بالثقة.

الثقة بالآخرين

الثقة بالآخرين مسألة أكثر تعقيداً. هناك أربعة عناصر مهمة في هذا النوع من الثقة.

- الصدق

- التناغم

- الثبات

- القدرة والكفاءة

إننا نثق بالأشخاص الصادقين الذين يعنون ما يقولونه والذين يوفون بوعودهم. ولكن هل يقوم هؤلاء بذلك فقط عندما يكون مزاجهم حسناً أو عندما يوجد ما يحصلون عليه في المقابل؟

إننا نقيم صدق الأشخاص من خلال تعابير الوجه ولغة الجسد والصوت. عندما يكون الشخص صادقاً فإنه يقول الحقيقة ويظهر ثقته بذلك. (إلا أنه قد يكون محطناً). عندما لا نعتبر الشخص صادقاً، فإننا لا نثق به عندها. ليس من الضرورة أن يكون المرء شخصاً صالحاً لنثق به فقد يكون المحرمون حذيرين بالثقة في بعض المواقف.

العنصر الثاني هو التناغم. كثيراً ما نقيم الشخص ومدى صدقه وفقاً لتناغم كلماته وأفعاله، الإشارات التي تظهر ذلك هي الصوت المرتفع والواثق وتبادل النظر والحركات الحسدية الواثقة والكلمات الواعدة عندما يرى هذه الإشارات، نقوم عادةً بتقييم المرء كإنسان صادق يقول الحقيقة. لا نطرح عندها أنه سيحتال علينا.

القليل من الناس يطهرون توافقاً تاماً بين أفعالهم وأقوالهم. قد يكون غير متأكدين أو قد يكونون بحالة نفسية سيئة. إن لاحظتم تعارضاً كبيراً فإنكم لن تثقوا بالشخص. ينطبق ذلك على المعلومات أيضاً.

العنصر الثالث هو الثبات. يحتاج الناس إلى معرفة الشخص لفترة معينة قبل أن يثقوا به. يحتاج الآخرون إلى مراقبة المرء ومدى تنفيذه لوعوده في عدد من المواقف. عندما يظهر المرء ذلك في ثلاثة مواقف، فإن ذلك دليل كافٍ على أنه جدير بالثقة. إن من يفي بوعده ومن ثم لا يفي ذلك في اليوم التالي ليس شخصاً يمكننا أن نثق به.

قد يكون المرء صادقاً ومنتزهاً وقد تكون أعماله متوافقة مع أقواله، ولكن هل يقوم هذا الشخص بما يقول إنه سيفذه؟ لن نثق بمتى في السادسة من عمره إلى درجة السماح له بالعمل بواسطة منشار كهربائي دون إشراف مهما كان صادقاً وراغباً في مساعدتنا.

القدرة والكفاءة أكثر أهمية من الثقة بالموارد. الثقة بالموارد تشير إلى معرفتنا بأن هذه الموارد كافية لمساعدتنا في التحديات. تعتمد هذه الثقة على المعلومات والقدرة والكفاءة. عندما نثق بالموارد الحاطة، يؤدي ذلك إلى مشكلات عديدة. (هل تفضلون أن يكون الطبيب الجراح المسؤول عن عملياتكم كفوؤاً أم واثقاً بنفسه؟).

قد يعرض الكثير من الناس المساعدة بصدق كبير ولكنهم قد لا يملكون المهارة للقيام بذلك. عندما يستطيع المرء مساعدتكم ويعدلكم، وهذا أسوأ من محاولة صادقة لشخص يود مساعدتكم ولكنه لا يستطيع القيام بذلك بسبب كونه غير كفء. لا يعني ذلك أنكم لا تستطيعون الوثوق به على الإطلاق. الموقف بعد داته شديد الأهمية. قد يكون الشخص الحدير بالثقة صادقاً وكفوؤاً وقد تتوافق أفعاله وأقواله في الموقف نفسه.

نسبة الثقة

يثق الناس بالآخرين بنسب مختلفة. قد لا يثق البعض بالآخرين على الإطلاق بسبب شكوكهم المستمرة وعدم رعبتهم في الثقة بالآخرين عندما يتعلق الأمر بالمال والعلاقات والأعمال. قد يموت هؤلاء الكثير من الفرص والمتعة الحياتية. هناك آخرون يثقون بالناس بسرعة هائلة ويماملون الأشخاص بأنهم جديرون بالثقة دون جمع كمية كافية من البراهين التي تثبت ذلك. قد يعجبهم الشخص وقد يثقون به بسرعة دون التفكير بالمسألة ملياً. قد يكون ذلك خطراً وقد يصاب هذا الشخص بالكثير من حيبات الأمل. قد ينهارون بعد عدة تحارب سيئة ويقررون أن ما من أحد يستحق الثقة.

الثقة بالآخرين على الدوام وعدم الثقة بهم على الإطلاق تأتيان من المصدر نفسه وهو عدم الالتفات إلى الأشخاص بشكل دقيق. علينا أن نكون أكثر دقة في تقييمنا للآخرين ولصدقهم وكفاءتهم قبل أن نقرر أن نثق بهم.

الثقة بالناس شعور رائع ويؤدي إلى توثيق العلاقات. الحؤول إلى التمرين السابق لمعرفة معنى الثقة بالنسبة إليكم. كما أنه بإمكانكم تطبيق التمرين التالي:

تمرين لتحرير النفس من الخوف

الثقة وحيثياتها

كيف تقررّون الوثوق بشخص ما؟

ما القوانين التي قد وضعتها والتي تشير إلى من يمكنكم أن تثقوا به؟

ما الصفات التي تريدونها في الشخص قبل أن تثقوا به؟

ما البراهين التي تحتاجون إليها لتثقوا بشخص ما؟

الثقة بالنفس

الثقة بالنفس مطابقة للثقة بالآخرين وتتطلب الصفات نفسها.

- كم يبلغ صدقكم؟

- كم تصون بوعودكم؟

- كم أنتم ثابتون في مواقفكم؟

- افترضوا أنكم شخصاً آخر، هل ستثقون به لمساعدتكم؟

- ما الموارد التي تملكونها لمواجهة الموقف؟

- هل تثقون بمهارتكم في مواجهته؟

- ما المواقف المشابهة التي استطعتم مواجهتها في السابق؟

من الأسهل أن نثق بأنفسنا عندما تكون تحاربنا قد أثبتت مهارتنا أو إن كنا واثقين في أننا نستطيع إظهار هذه المهارة.

تتأتى الثقة بالنفس من الثقة بالموارد والمهارات وفقاً للتجارب السابقة التي أثبتت ذلك. إن تقييم هذه التجارب ينبغي أن يكون مبنياً على رأينا الخاص ورأي الآخرين كذلك. هناك بعض الأشخاص الذين يقيمون أنفسهم وفقاً لرأيهم الخاص ويلتفتون إلى تحاربهم بشكل شخصي. لا يهم هؤلاء رأي الآخرين حتى وإن كانوا يظنون أنهم أشخاص غير أكفاء. لا يلتفت هؤلاء إلى ما يقوله الآخرون ولا يثقون بشيء لم يجربوه شخصياً.

هناك أشخاص آخرون يحتاجون إلى رأي الآخرين ليثقوا بأنفسهم.

على المرء الاعتماد على رأيه الخاص ورأي الآخرين. يحتاج إلى الرأيين ليعرف إن كانت مهاراته كافية.

إن اضطرت إلى قيادة السيارة في حلبة سباق وبسرعة خيالية، هأنسي قد أشعر بالخوف لأن ذلك خطر للغاية ولأنني لم أقم بذلك في السابق. إلا أن الأشخاص المعتادين على ذلك من خلال مشاركتهم في السباقات بشكل مستمر يشعرون بالأمان. يعرف هؤلاء أنهم يملكون الكفاءة اللازمة ولقد قاموا بذلك في السابق. إنهم يثقون بالميكانيكيين المسؤولين عن السيارة. إنهم يعرفون ما عليهم القيام به إن واجهتهم أي مشكلة على الحلبة. قد يشعر هؤلاء بالحماس بسبب نسبة الأرباح العالية ولكنهم لا يشعرون بالخوف.

الثقة مورد مهم في مقاومتنا للخوف

- الثقة بالبيئة والمحيط

- الثقة بالآخرين

- الثقة بالنفس

ليثق المرء بالآخرين، عليه أن يحتر:

- صدقهم

- ثباتهم

توافق أعمالهم وأقوالهم

قدرتهم وكمايتهم

ليثق المرء بالآخرين بشكل كامل عليه أن يختبرهم. عليه أن يرى قوة أكبر مما يتطلبه الموقف.

سبحان

الجزء الرابع

والمصروف إلى العمرة -

وسائل للتغلب على

الغمار

الفصل الخامس عشر

قيمة الخوف

«إنَّ الجزء الأخير من الحرية الإنسانية

هو حق اختيار المواقف الشخصية في جميع الظروف».

فيلكور فرانكل

يتمحور الجزء الأخير من الكتاب حول الحرية. لهذه الكلمة معنيان: الأول هو التحرُّر من الاضطرابات الحياتية كالمخاوف مثلاً. أمَّا المعنى الثاني فهو متعلِّقٌ بالغاية المقصودة من التحرُّر على سبيل المثال، إنَّ المرء يحاول التغلُّص من الخوف الخيالي لتغيير حياته.

للحرية أهمية كبرى في حياة المرء، ولطالما ناضل للحصول عليها. طوال السنوات الماضية، عمل الإنسان على التوصل إلى التحرُّر من تقييد الآخرين له وإلى حرية العيش كما يحلو له وإلى حرية السفر ومصادقة من يرغب فيهم كأصدقاء له - وإلى حرية التمتع بالحياة. الحرية عكس العبودية التي تفرض علينا أن نطيع الآخرين دون أي سبب سوى كونهم أكثر سلطة. عندها نعتبر هؤلاء الأشخاص أعداءً لنا، خصوصاً أنهم يجبروننا على القيام بأشياء لا نرغب القيام بها. ولكن هناك عوامل داخلية تحبرنا كذلك على أفعال معينة. كالمخاوف التي تقيدنا. من الصعب تحديد هذا العدو، حيث هو جزء منّا ومن تكويننا. إلّا أنَّ هذا العدو أكثر قدرةً على تقييدنا ويؤثر علينا بشكل أكبر من العوامل

الخارجية. سيساعدكم هذا الكتاب على التغلب على ما في داخلكم من أعداء للحرية.

لجميع المخاوف غايةً مفيدة أساسها ما يعتبره المرء شديد الأهمية هي حياته كالمصيب واحترام الذات والصراحة والسمعة والأمان والحرية. عندما يكون هناك احتمال لتعرضنا لخسارة ما، نشعر بالخوف الشديد. من غير الممكن أن نخسر ما لا نملكه.

يمسّر هذا الفصل كيفية استغلال ما نعتبره قيماً من أجل التخلص من المخاوف. لذلك، فإننا نقترح الاعتماد على الأسس المتينة للتغلب على الخوف.

القيمة والخوف

هناك مثل واضح يشير إلى التفاعل بين ما نعتبره قيماً والخوف. تخيلوا مراهقاً حصل على أول وظيفة في حياته في مكتب. يذهب هذا الفتى إلى المطعم الخاص بطاقم الموظفين لتناول العشاء. ذات يوم، كان المراهق مع أصدقائه في هذا المطعم ورأى امرأة جميلة تجلس إلى طاولة أخرى وتتحدث مع أصدقائها. أعجبه ما رآه فقام ببعض التحريات عن هذه المرأة وحصل على معلومات عن اسمها والقسم الذي تعمل فيه. اكتشف أنها موظفة حديدة تعمل في مكتب قريب من قسمه وأنها أكبر سنًا منه.

في اليوم التالي وأثناء استراحة الغداء، كانت في المطعم. حاول تبادل النظرات معها ولكنها لم تلاحظ ذلك وكانت منسجمة مع أصدقائها. في اليوم التالي، قرر الذهاب إلى المطعم باكراً لمحاولة التعرف إليها.

أمضى فترة الصباح غير قادرٍ على التركيز في عمله. وكان يفكر في أفضل طريقة للتقرب منها. كان خائفاً بعض الشيء مما دفعه إلى التساؤل عما إذا كانت هناك مجازفة. لم يستطع التغلب على هذا الشعور بالخوف، إذ إنه كان يفكر في مختلف الاحتمالات كتجاهلها إياه أو كتمرّضه للإحراج أمام الجميع إن اكتشفوا إعجابه بها.

ما الأمر الذي يثير خوفه؟ التعرض إلى الرفض، والشعور بالإحراج والفضل؟
لو لم يحشُ المرء هذه الأمور لكان أكثر شجاعةً ولطالع الكتب الخاصة بالعلاقات
ولتقرب منها بسهولة. إنَّ الخوف من التعرُّض إلى الرفض هو شعور كافٍ ليرتدُّ
في محاولة التحدث إلى المرأة التي تعجبه فإن سبق وتعرَّض للرفض في ظرف
مماثل، وذلك يزيد من صعوبة الموقف.

قد يلجأ هذا المراهق إلى صديق قادر على معه الدعم والنصائح ليشعر
بثقة أكبر. إن تقرب منها في اليوم التالي، فإنه يكون عندها في الفترة الانتقالية.
لا يستطيع عندها التراجع دون التعرض للإحراج يكون ملتزماً بالسؤال عندها
وعليه التحدث إليها بشكل مثير للاهتمام.

يؤدي الرفض إلى فقدان الثقة بالنفس، وإنَّ احترام الذات مهم للغاية.
لذلك، فإنَّ المجازفة تشير إلى عواقب بغیضة.

احترام الذات

إنَّ فقدان المرء لاحترام الذات يجعل معه الكثير من الخوف. إنَّ احترام
الذات مفهوم مجرد، ولدى الجميع استيعاب محدود له. ليس احترام الذات
مفهوماً ملموساً، وإنَّه مسألة متعلقة بظروفنا الحياتية وتحارنا. إنَّ احترام الذات
مرتبطٌ بتقييم المرء لنفسه.

يعتمد تقييمنا لأنفسنا على ما نقوم به، وتتأثر أفعالنا بتقييمنا لأنفسنا.

عندما يكون المرء صريحاً، يعتمد تصرفه الصريح على اعتقاده بأنه شخص
صريح. إن كان إنساناً يعتبر الصراحة شديدة الأهمية، فإنَّ صراحته تزيد من
احترامه لذاته. أمَّا التصرف غير الصريح، فإنه يمسده احترام الذات، إلا إنَّ
استطاع تفسير تصرفه في الموقف الحالي إنَّ المرء هو من يقرّر ما التصرفات
الصريحة وتلك المعاكسة، ويعتمد ذلك على مجتمعه وتحاربه وتربيته.

تقييم الذات — تقدير الأمور — احترام الذات



الأفعال

تتفاعل القيم مجتمعاً وتؤثر على قراراتنا. ويعتمد النظام الذي تتبعه القيم على الظروف التي تحتم علينا اتخاذ هذه القرارات.

ما يعمل على تقليص احترام الذات هو التباين بين ما يطمح إليه المرء وما يفضله. ليس احترام النفس شعوراً ثابتاً بل يتعلق باللحظة الحالية. عندما يتصرف المرء وفقاً لقيمه فإن ذلك يؤدي إلى رفع احترامه لذاته. القيم الإنسانية مرتبطة بمجتمع المرء وثقافته وتحاربه. إضافة إلى ما تعلمه من الأفراد المهمين في حياته بما هي ذلك الوالدين.

قد يتعرض المرء في طفولته إلى ظروف قاسية تحسره على التصرف بقوة وعلى استغلال الآخرين قبل استغلالهم له. عندها، تنمو لديه التصرفات غير النزيلة والحس التناحسي، واعتماده على هذا النوع من الأفعال يرفع من احترامه لذاته. إن تصرفه السيئ يؤدي إلى شعور حيد (يتم تحديد سوء التصرف وفقاً للمجتمعات الأخرى التي تطغى عليها قيم مختلفة). إن الأفعال التي ترفع من احترامه لذاته في مجتمعه قد تعتبر غير مقبولة في مجتمعات أخرى. وعندها يواجه مشكلة عدم احترام الآخرين لقيمه. قد يدفعه ذلك إلى التشكيك في قيمه وتغييرها (وقد لا يكون ذلك أمراً سيئاً)، أو قد يتمسك بهذه القيم ويستمر تصرفه السابق. قد ينسده المجتمع ويفقد أصدقاءه الحدد، ولكنه بذلك يكون صادقاً مع نفسه وما يعرفه من قيم ومعايير.

لا يعتمد احترام الذات على كون المرء صالحاً بل على تمسكه بقيمه مهما كانت. إني لا أحاول قول إن جميع القيم متساوية، حيث إني أعتقد أن بعض القيم أفضل من غيرها.

في قصة المراهق المعجب برميلته، نجده محترماً لذاته كرجل ولقدرته على جذب النساء يرغب بالتحدث إلى المرأة ولكنه في موقف صعب. قد يعتمد

احترامه لذاته على شعاعته بالتقرب منها. إلا أنه وإن تجرأ وتحدث إليها، فقد يتعرض للرفض. عندها، تترعزع قيمه ويشعر بالخوف، إن أكبر خسارة هي فقدان النفس ويتمثل ذلك بالوفاة أو بفقدان تقييم المرء لذاته. يكره معظم الناس الخسارة. إن نجاح المراهق فإن ذلك يؤدي إلى استمرار احترامه لذاته. قد لا يرتفع مستوى هذا الاحترام ولكن الرفض يؤدي حتماً إلى فقدان احترام النفس. عندها يحسر أشياء أكثر من تلك التي يربحها. ليس متأكداً من أن المرأة ستتجاوب معه. قد يكون صديقه مختلفاً في تقييمه للمسائل وقد لا يؤدي الرفض في حالته إلى خسارته لاحترام الذات.

قيمة الاحترام

سأعرض عليكم مثلاً آخر. لدي صديقة تعتبر الاحترام أحد أهم القيم. وتتوقعه من الآخرين وتمنعهم إياه. يرداد احترامها لداتها عند احترامها للآخرين وعند حصولها على احترامهم. منذ بضعة أشهر، كنا في الفندق نفسه في ريو دوجينيرو، وتوجهت إلى مكتب الاستقبال لطلب خدمة من الحمال. كان ردّه خطأً بعض الشيء ولكنه لم يكن مهيباً. نظر الحمال إليها بطريقة غير مهذبة وانصرف متهدداً ثم مرّ كتفيه لا مبالياً. ممّا عبّر بشكل واضح عما كان يخالجه من شعور. كانت تلك الحركة الجسدية تعبيراً عن امتعاضه من أسئلتها وعن انزعاجه منها وعن رغبته بعدم الاصطرار إلى تقديم الخدمات إلى أيّ بريل هي الفندق. استسلمت صديقتي وشعرت بالفضب فانصرفت، إذ الحمال لم يحترمها على الإطلاق.

في اليوم التالي، أرادت شيئاً آخر من مكتب الاستقبال وكان الموظف نفسه هناك. اعترفت لي بخوفها من التوجه إليه. كانت خائفةً منه شخصياً ومن طبيعته الفظة بالرغم من أنه لم يكن هجومياً أو خطراً. كانت تخشى تصرفه بعدم احترام، ممّا سيؤدي حتماً إلى شعورها بمرید من الفضب. لم يكن بوسعها التغلب على هذا الخوف. إذ إن الاحترام شديد الأهمية بالنسبة إليها. كان من المحتمل أن تكون ردّة فعل أي شخص آخر في الموقف نفسه متمثلةً بالفضب

والتدّمر إلى الإدارة ومحاولة طرد الحمال من الفندق. إذا حصل ذلك هي لوس أنجلوس مع أحد رجال العصابات، فقد يؤدي عدم احترامه إلى ارتكابه جريمة قتل. في بعض الأحيان، يتجاوب بعض الأشخاص مع ظروف كهذه بفصل شخصيتهم إلى قسمين: النزيل والإنسان.

تغير صديقتي الاحترام اهتماماً كبيراً. إذ إنها تعتبر اللباقة أمراً ضرورياً لذلك، فإنّ وجودها في بيئة لا يعمّ الاحترام فيها جعلها تشعر بالخوف.

الخوف من التعرّض إلى الإحراج

لديّ تجربة خاصة تتعلق بالقيم. إنّ اللغة المتداولة في البرازيل هي البرتغالية. وبما أنني مقيم هنا، فمن المهم أن اتقن هذه اللغة. كنت أتعلم البرتغالية بأساليب مختلفة كالمحاضرات أو المطالعة أو الإصغاء إلى الآخرين والتحاوّر معهم. بالرغم من ذلك، كنت أشعر بالتردد حيال التحدث بهذه اللغة. ما دفعني إلى التردد هو خوفي من التعرّض إلى الإحراج. لطالما اعتبرت اللغة أمراً مهماً، إضافةً إلى قدرة التعبير عن نفسي، ممّا جعلني أخاف من عدم قدرتي على ذلك. كنت أحشى أن يعثرني الآخرون شخصاً لا يحيد التعبير عن نفسه، وكنت أخاف من التعرّض إلى الإحراج عند تفوهي بأي كلمة خاطئة.

ما أدّى إلى شعوري بالخوف عاملان يتعلّقان بالقيم. العامل الأول هو تعبيري عن نفسي وأهمية ذلك بالنسبة لي. لم أكن أربح في أن يتمّ التشكيك في قدرتي على التعبير أمّا العامل الثاني، فهو رغبتني بعدم التعرّض إلى الإحراج. هناك الكثير من الأسباب التي تجعل من الخوف شعوراً غير منطقي. من الصعب أن يتوقّع المرء تمرسه في اللغة وهو يتعلّمها. كما لم يسحر مني أي فرد عند ارتكابي خطأ لغوياً ما، بل قام الجميع بمساعدتي. لم يظنوا أنني إنسان أحمق.

للتغلب على الخوف، قمت بثلاث خطوات:

تتمثل الخطوة الأولى بالتركيز على فائدة تعلّمي للغة البرتغالية.

كانت الخطوة الثانية تعبير مفهومي للتعرّض إلى الإحراج. من المهم ألاّ أشعر

بذلك، ولكنني عيّرت ما أفكر فيه هتأ اعتبر تعلّم أي لغة أجنبية أمراً يشير إلى الذكاء.

أمّا الخطوة الثالثة، فهي اعتبار الأخطاء أمراً مسلياً وإقناع نفسي بأنّ تعلّمي للغة منحي فرصة ارتكاب الأخطاء اللغوية دون الشعور بأنّ الآخرين يحاسبونني على ذلك.

يفسّر التمرين التالي تفاعل الخوف والقيم.

تمرين لتحرير النفس من الخوف

تعبير الخوف من خلال استخدام القيم

1- تذكروا موقفاً ما في حياتكم يشير إلى رغبتكم في القيام بشيء ولكن الخوف منعكم من إيجازه بالرغم من عدم وجود أي خطر جسدي عليكم أو على أي أحد.

2- ما الذي يدفعكم إلى الرغبة في القيام بهذا الأمر؟ تستطيع هذه الأسئلة مساعدتكم على اكتشاف الدافع.

- لماذا تريدون القيام بهذا الأمر؟

- ما أهمية ذلك؟

- ما الفائدة من ذلك؟

تأكدوا من الإجابة عن هذه الأسئلة بشكل إيجابي وعدم الاعتماد على ما لا تريدون حصوله.

3- هل قد تشعرون بالارتياح بمجرد تنفيذكم للمسألة وإن لم تصلوا إلى نتيجة إيجابية؟

4- ما الذي يدفعكم إلى الشعور بالخوف؟ قد تساعدكم الأسئلة التالية على التوصل إلى إجابة دقيقة.

- ما الذي قد تمقدونه في هذا الموقف؟

- ماذا تعني لكم هذه الخسارة؟

إن كنتم تشعرُونَ بأنكم قد تحسرون احترام الذات أو احترامكم للآخرين،
فما الدافع إلى ذلك؟ ما الصفات التي لا تتمتعون بها لتحول دون ذلك؟

- ما الذي قد تخسرونه إن فشلتُم؟

5 غالباً ما يكون الدافع إلى الخوف سلبياً. إن كان الفعل مهماً لتجنبوا
مسألة ما، فما هي النتيجة الايجابية المعاكسة؟ على سبيل المثال، إن
كنتم تسعون إلى عدم الظهور كضعفاء أمام الآخرين، فإن القوة تكون
عندها الدافع الايجابي. كيف قد تصلون إلى الشعور بالقوة مهما كانت
النتيجة؟

6- هل قد يؤثر فشلكم على الدافع الرئيس لرغبتكم في التصرف؟

الخوف من الارتباط

ما من كتاب عن الخوف يكتمل إن لم يتطرق إلى الخوف من الارتباط.
يرعب الكثير من الرجال والنساء بالزواج ولكنهم يخافون من هذه الخطوة. كثيراً
ما يتجنب هؤلاء الأفراد الاختلاط مع الجنس الآخر، ويواجهون صعوبة في
التغلب على هذا الخوف.

أعتقد أن للارتباط ثلاثة معانٍ:

- الالتزام بقضية أو سياسة معينة.

- عهد أو تعهد.

- عهد التزام يقيد حرية التصرف.

إنَّ المعنى الثالث هو ما يؤدي إلى الشعور بالخوف. إننا نحسُّ فقدان الحرية
التمثلة بالقيام بكل ما يحلو لنا وبما نرغبه لا ما يرضي أي شخص آخر.

إن الارتباط كلمة غير محسوسة لا أحد يخاف من مفهوم تجريدي. ما يخشاه المرء في هذه الحالة هو الالتزام واتحاد خطوة قد تفقدهم شيئاً مهماً هو الحرية.

تمرين لتحرير النفس من الخوف

ماذا يعني لكم الارتباط؟

تخيّلوا زواجكم من شخص آخر.

بِمَ شعرتُم عند تخيل ذلك؟

ما الصورة التي أتت إلى ذهنيكم؟

ما الأصوات التي سمعتموها؟

هل هناك صوت داخلي؟

هل تعتبرون الارتباط أمراً مفيداً أم تعتبرونه مسألة من الممكن تقبلها مع الاستمرار بالشعور بالحرية؟

هناك الكثير من العوامل الاجتماعية التي تمرّز الخوف من الارتباط. هي الولايات المتحدة وأوروبا تركيزاً على الفردية، ويفخر المرء هناك بكونه سيد نفسه. لم يعد الخوف من الارتباط متعلقاً بالرجال بحسب بل امتد ليشمل النساء بشكل متساوٍ.

إن الأفلام والبرامج التلمزيونية تعرض توقّعات غير واقعية عن الحب والارتباط. غالباً ما يتمّ عرض الحب وكأنّه قوّة من الصعب مقاومتها. لذلك، يتوقع المشاهدون أن يشعروهم الحب بسعادة لا توصف دون أي نزاعات. إن لم يحصل ذلك، يشعر هؤلاء بالإحباط ويشككون في كونهم مفرمين بالشريك. تعرض الأفلام الحب وكأنّه أمر يأتي إلينا على طبق من فضة دون حاجة إلى بذل أي مجهود من قبلنا لفهم الشريك والوثوق به. ليس الحب بسيطاً إلى هذه الدرجة، ويتطلب هذا الشعور مجهوداً كبيراً.

باتت الحرية مسألة شديدة الأهمية في المجتمع وعند ارتباطنا بشخص آخر، فإن ذلك يشير إلى فقداننا للحرية. إن ذلك غير دقيق إذ إنه يشير إلى مفهوم هؤلاء الذين يتحبسون الخسارة في جميع الأحوال. عند الارتباط يكتسب المرء الكثير من الأمور، ولكن الخسائر هي التي تطفئ وتظهر بشكل أكثر وضوحاً.

الارتباط مجازفة. علينا الوثوق بشريكنا لأننا نمنحه أعلى ما لدينا أي أنفسنا.

ما العامل المؤدي إلى هذا الخوف؟

نرغب عادة بأن يحبنا الشريك كما نحبه نحن، فظهر له حيثياتنا وشخصياتنا ونريهم حقيقتنا. ولكننا نتساءل دوماً عما إذا كان ذلك أمراً سيعجبهم. إن لم نعط بإعجاب الآخر، فإن ذلك لا يعني أن لا أحد سيعجب بنا.

إن الخوف من عدم الشعور بحب الآخرين أمر قد يؤدي إلى الخوف من الارتباط. عندها، يعتبر المرء أن الارتباط مجازفة. ولكننا، وإن لم نرتبط بأحد، قد لا نعبر عن مشاعرنا إلى أحد وعندها، لن نسمح لأحد بإظهار إعجابه بنا. كما أن عدم الارتباط يحول دون اكتشاف المرء لذاته بشكل أعمق وفقاً لرأي الآخر.

ليس هذا الكتاب عن العلاقات والارتباط ولكننا سنعرض عليكم تمريناً يساعد على فهم الخوف من الارتباط.

تمرين لتحرير النفس من الخوف

فهم الارتباط

للتغلب على الخوف من الارتباط، عليكم التمكير في هذه الأسئلة

ما الذي تحشون حصوله؟

ما الدافع إلى الخوف؟

ما الذي تخافون فقدانَه عند الارتباط؟

ما الذي قد تكتسبونه من الارتباط؟

كيف يبدو لكم الارتباط؟

ما الذي قد تخسرونه؟

يعتبر الميلاسوف جان بول سارتر، أنَّ الارتباط بشخص آخر أمر سيئ للغاية. إنني لا أوافقُه الرأي لأنني أعتبر العلاقات شديدة الأهمية في تشكيل شخصياتنا. لا يمكننا العيش بمفردنا، لأننا نصل إلى فهم أنفسنا من خلال تعاملنا مع الآخرين. علينا التواصل معهم والارتباط بهم لنصبح كاملين.

قد يبدو الارتباط إشارة إلى تقييد النفس ولكنه الطريقة الوحيدة لاكتشاف الذات.



الفصل السادس عشر

التحكّم بالعوارض الجسدية للخوف

في الحياة الكثير من التعبير والألم ولكن المعاناة مسألة اختيارية

إنّ الشعور بالخوف أمرٌ حليّ، حقيقياً كان أم خيالياً. إنّ الدماغ مسؤولٌ عن ردّة فعل الإنسان عند شعوره بالخوف، والأحاسيس المرتبطة بهذا الشعور شديدة التأثير على المرء. فقد يصاب بالصّعب وعدم القدرة على اتخاذ الخطوات المناسبة. ما يحصل عند الشعور بالخوف هو أنّ الدم يتوقف عن التدفّق في الدماغ، ممّا يؤدي إلى تفكير غير عقلاي. لذلك، على المرء التعامل مع الخوف بطريقة أخرى ليصبح قادراً على التصرف والسيطرة على مشاعره

السيطرة على الخوف

ما الخطوات اللازمة للسيطرة على العوارض الجسدية للخوف؟ لمساعدتكم على الإجابة عن هذا السؤال، إليكم هذه التجربة البسيطة.

اجلسوا في كرسيّ واسترخوا تأكدوا من استرخاء عضلات الجبين والجزء الخلفي من العنق. تنفّسوا ببطء وبشكل متكرر.

حاولوا الآن الشعور بالخوف، هكّروا بشيء يخيفكم عادةً. استمروا بالاسترخاء والتنفس.

هل تشعرون بالخوف؟

من المرجح أنكم لن تشعرُوا بأيّ خوف. عند الاسترخاء، يصعب الإحساس بالخوف أو القلق كما تجري العادة. تصل الأحاسيس العقل بالجسد. يؤدي العقل إلى تحيّل صور مخيفة، ممّا يشعرنا بالتوتر ويغيّر سرعة التنفس. يتجاوب العقل مع هذه التخيّلات وكأنّها حقيقية. ممّا يرفع من تأثير الخوف. عندما نتمكّن من فصل الأفكار المثيرة للقلق عن ردّة الفعل الجسدية، عندها لا نتمكن من الشعور بالخوف بالطريقة نفسها. يحاول عقلنا التأثير علينا ولكن الجسد يقاوم المسألة. عند الاسترخاء يصعب على الخوف السيطرة علينا.



بوسعنا اللجوء إلى البرمجة الذهنية للتحارب الحسية لوضع حدّ للتخيّلات المخيفة أو للسيطرة على الموارض الجسدية للخوف. عندها، يصبح بوسعنا التفكير بشكل منطقي للتوصل إلى الخطوات التي يجب اتخاذها.

هناك ثلاثة أساليب للاسترخاء والسيطرة على الخوف. قبل الشروع في ذلك، حاولوا تحديد شدّة الخوف لديكم نسبة لمقياس أعلاه (الرقم 10) الذي يشير إلى الرعب وأقلّه (الرقم 1) الذي يدلّ على درجة ضئيلة من الخوف. من ثمّ وعند تطبيقكم للإجراءات التالية، حدّدوا نسبة الخوف مجدداً بعد بضع دقائق. من المفترض أن تكون النسبة قد انخفضت، استمروا بتطبيق الإجراءات إلى أن يحتفي شعورك بالخوف أو إلى أن ينخفض إلى درجة معقولة.

التحكم بالخوف عبر التنفس

إنّ التنفس من أهم العوامل التي تساعد على الاسترخاء، فتغيير طريقة التنفس تؤدي إلى الشعور بالراحة. التنفس السريع وغير العميق يؤدي إلى تغيير مستوى الأسيد في الدم وإلى الشعور بالقلق وإن لم يكن هناك ما يدعو إلى ذلك. يعطي العديد من الأشخاص نصيحة التنفس لمساعدتكم على تهدئة نفوسكم ولكن ذلك غير كافٍ. إن كان التنفس العميق سريعاً، فإن ذلك يزيد من الخوف، للوصول إلى الهدوء، عليكم التركيز على الزفير.

للاسترخاء شكل أكبر، ما عليكم القيام به هو التنفس ببطء لثلاث ثوانٍ على الأقل، احبسوا نفوسكم للحظة ومن ثم قوموا بالزفير لفترة أطول من الشهيق. يؤدي ذلك إلى تهدئتك في حالتك الخوف الخيالي والحقيقي.

عندما تتحكمون بتمفسكم بهذه الطريقة، تلاحظون تحول القلق إلى حماس يدفعكم إلى مواجهة التحديات. أمّا القلق، فإنه يحثكم على الهرب منها.

هذا ما يجعل من الصبح عاملاً فعالاً يغير تمفسكم ويلهيكم ويمرر الهرمونات التي تحسن المزاج. لذلك، فإن السحرية من محاولكم أمرّاً هائل للغاية

التحكم بالخوف عبر المشاعر

قد يبدو ذلك أمراً غير معقول، إلا أنكم لا تستطيعون التخلص من المشاعر. عند محاولتكم تحقيق ذلك، غالباً ما تعالحكم أحاسيس أسوأ، ما عليكم القيام به هو التركيز على الشعور نفسه. يكون الشعور بفيضاً عند عدم التفاتكم إليه كإحساس صافٍ وعند اعتباركم إياه خوفاً عليكم الهرب منه.

عند التحكم بالخوف بهذه الطريقة، عليكم الإحساس به بعمق، قوموا بتطبيق التمرين الموجود في الصفحة (164)، وعندها تستكشفون الخوف بشكل أكبر. حدّدوا مختلف حيثيات الخوف وتأثيره عليكم وعلى حسدكم. لا تحاولوا التخلص منه بل اشعروا به فحسب.

بصيحتنا إليكم هي النظر إلى الأسفل، فإنّ ذلك يساعد على استيعاب المشاعر. إنّ النظر مهم للغاية ويسهل عملية التفكير. إن نظرتم إلى الأعلى، فإنّ ذلك يدفعكم إلى تخيل الصور، والنظر إلى أحد الحائنين يؤدي إلى التفكير في الأصوات.

عند توصلكم إلى الشعور نفسه، يصبح بوسعكم السيطرة عليه والتحكم به كما يحلو لكم إن كانت عوارضه في المعدة، يمكنكم تحويله إلى الصدر ومن ثم إلى البطن وإلى الركبة أو إصبع القدم الأكبر. حاولوا تغيير موقع هذه العوارض وستلاحظون مدى قدرتكم على التحكم بالخوف عندها.

التحكم بالخوف عبر الاسترخاء

إنّ أفضل طريقة للسيطرة على القلق هي الاسترخاء، حسدياً كان أم ذهنياً. يقوم الناس بالعديد من الأمور للاسترخاء، كمشاهدة التلفاز ولكن ذلك غير مفيد. قد تكونون مرتاحين في كرسيكم، ولكنّ البرامج التلفزيونية تتحكم بعقلكم إذ إنّه يرسل الكثير من الصور التي قد ترفع من نسبة التوتر.

بعد تطبيق أيّ تمرين يساعد على الاسترخاء، ركّزوا على المناطق التالية الجبين والرقبة والكتفين، من السهل أن تشعروا بالتوتر في هذه المناطق. كلّما كبرنا في السن تظهر على وجھنا علامات التوتر التي مررنا به واحترنا في حياتنا. إنّ الجسم يكون في توتر مستمر دون أن نلاحظ ذلك لأننا نقدو معتادين عليه.

منذ عدة سنوات، درست أسلوب الكسندر وفيلديكرائس، وهما قائمان على توعية المرء على إدراك الجسد بشكل أكبر واستخدامه بشكل فاعل. أذكر أنّ المعلمة طلبت مني في إحدى المحاضرات الوقوف بشكل مستقيم، ونفذت ذلك. سألتني إن كنت متأكداً من أنني أقف مستقيماً. أحببتها بأنّ ذلك ما كنت أشعر به. بعد ذلك، أحضرت مرآة طويلة وأرتقي كيفية وقوفي. ذهلت لرؤية جسمي منحنيّاً إلى اليسار بعض الشيء. استطعت رؤية ذلك في المرآة. كان شعوري خاطئاً، حيث ظننت أنني أقف مستقيماً بينما كنت أميل نحو اليسار. لذلك، عيّرت وقفتي إلى أن أظهرت المرآة أنني مستقيم، ولكنني كنت أشعر أنني أعني

نحو اليمين. أظهر لي ذلك أنتي معناد على الانحناء نحو اليسار وأصبح ذلك أمراً طبيعياً في طبيعة جسمي.

قد تظنون أن رقبتيكم مسترخية. بينما تكون العضلات متشنجة. السبب في ذلك هو أنكم تصبحون معنادين على المسألة بإمكانكم القيام بثلاثة أمور للاسترخاء بشكل أفضل.

قبل محاولة الشعور بالاسترخاء في أي جزء من الجسد، عليكم رفع تشنجه إلى أقصى درجة ممكنة. عليكم الشعور بهذا التشنج ومن ثم الاسترخاء إلى أقصى الدرجات. إن التشنج في بادئ الأمر يساعدكم على الاسترخاء لأنكم ستصبحون قادرين على ملاحظة الفرق بشكل أوضح.

الخطوة الثانية هي تدليك الجسم كلما استطعتم القيام بذلك. عليكم إدراك ما تشعرون به جسدياً. عندها، يصبح بإمكانكم الاسترخاء بشكل أسهل بعد استيعاب الجسم ووضعه في حالتي التشنج والاسترخاء.

إن الراحة تساعد على التحكم بالقلق والتوتر. كما أن القليل من الوقت المخصص للراحة يساعد الجسم على الاسترخاء والتخلص من عوارض التوتر. لا يمكنكم بالطبع أن تريحوا جميع العضلات في الجسم، ويحتاج المرء إلى بعض التشنج والأينهار ويصبح رخواً.

هناك الكثير من الكتب والشرائط التي تساعد على الاسترخاء (يمكنكم الاطلاع على المراجع، ص 245). أقدم لكم تمريناً سهلاً بوسعكم تطبيقه يومياً لعدة دقائق، ولهذا التمرين تأثير كبير على درجة التوتر.

تمرين لتحرير النفس من الخوف

تمرين للاسترخاء

- استلقوا في مكان هادئ لا يمكن تعرضكم فيه للإزعاج مدة لا تقل عن ربع ساعة. أغمضوا أعينكم. اشعروا بجسمكم وأعضائه ابتداءً من الرجلين وحتى الرأس أو العكس. لا تركزوا على الأطراف والعضلات والجزء الخارجي من

الجسم فحسب بل على الداخل أيضاً. أي على الأعضاء والعصلات التي تعمل طوال الوقت لإبقائكم على قيد الحياة وبصحة جيدة.

- التفتوا إلى الأعضاء المريحة وتلك المتشعبة. إن الإدراك الجسدي يساعدكم إلى حد كبير. قوموا بذلك مدة خمس دقائق على الأقل. لا تحاولوا تغيير أي شيء بل راقبوا أحاسيسكم الجسدية فحسب.

- تنفسوا بعمق إلى أن يصل الهواء إلى معدتكم ويملأ الرئتين ركزوا على فكرة امتلاء جسديكم بأكمله بالقوة الموحدة هي الهواء.

احبسوا أنفاسكم للحظة وتحيلوا أنكم تشعرون الهواء الذي تحبسونه بقوتكم الجسدية التي تشعركم بالارتياح.

- ارفروا وتحيلوا أثناء ذلك أنكم تستخرجون القوة من الهواء وتتشربوها في جميع أنحاء الجسم. حاولوا استعراج التوتر من جسمكم بينما ترفرون.

بإمكانكم تطبيق هذا التمرين وإضافة تمرين آخر إليه وهو إدراك الخوف. ما من تأثير للخوف على المرء إلا إذا أحس أن هذا الشعور جزء من كينونته. عندها، يعتبر المرء أنه يمتلك هذا الخوف وأنه إحساس منفصل عن شخصيته الحقيقية. لا يتأثر جوهر الإنسان بالخوف بل يشعر بالأحاسيس فحسب. عند فصل شخصيتكم عن الخوف وإدراكه. يفقد هذا الشعور البغيض تأثيره عليكم.

التمرين التالي هو الأكثر فاعلية في هذا الكتاب وفائدته هي الأكبر. تأثير هذا التمرين يمتد على مدى الحياة ويساعد على التحكم بالخوف وعلى فصل هذا الإحساس عن شخصيتكم. عندها تتخلصون من المشاعر البغيضة التي تتحرك في بؤسكم يومياً. إن هذا التمرين نوع من التأمل، وإن قمتم بتطبيقه يومياً، فإنكم ستشعرون بتوتر أقل وبقلق صئيل. عندها تصبحون قادرين على التعامل مع الضغوطات الحياتية والعيش براحة أكبر.

تمرين لتحرير النفس من الخوف

إدراك الخوف

استرحوا وفكّروا في الجمل التالية، ليس من الضرورة استخدام الكلمات نفسها.

«لديّ جسم، ولكنني منفصل عنه.

أستطيع الشعور بحسبي ورؤيته. لذلك، إنني منفصل عنه..»

توقّفوا للحظة وركّزوا بشكل أكبر.

«قد يكون جسبي مهكاً أو قلقاً أو مريضاً أو سليماً، ولكن ما من علاقة

لذلك بكينونتي. لديّ جسم ولكنني منفصل عنه..»

توقّفوا للحظة أخرى.

«لديّ رغبات ولكنني منفصل عنها.

بوسعي تحديد رغباتي، وإنني لست مقيداً بها أستطيع معرفته.

بوسعي إدراك رغباتي ولكنها لا تؤثر على كينونتي.

لديّ رغبات ولكنني منفصل عنها..»

توقّفوا للحظة أخرى.

«لديّ أفكار ولكنني منفصل عنها.

إنني أدرك أفكاري ولذلك فهي منفصلة عني.

تظهر الأفكار وتزول ولكنها لا تؤثر على كينونتي.

لديّ أفكار ولكنني منفصل عنها..»

توقّفوا للحظة أخيرة.

«من أكون؟»

الفصل السايع عشر

التحكم في العوارض الذهنية للخوف

«الشجاعة تقاوم الخوف وتحكم فيه،
وليست دليلاً على عدم الشعور به»

هارك توابن

يفترض أسلوب البرمجة الذهنية للتجارب الحسية أننا نكتسب المخاوف الخيالية، وأنّ هناك ما يحدثنا، على اختبارها، عند تغيير طريقة تفكيرنا وعند استغلال مختلف الموارد المتوافرة لدينا، تتقلص هاعلية الدواع وتنتسى المخاوف

كيف يتم ذلك؟

سأعرض عليكم تجربة شخصية تعبّر عن العديد من أفكار هذا الكتاب. أثناء تألّفي لهذا الكتاب، كنت أعطي محاضرات في روما عن البرمجة الذهنية للتجارب الحسية. عند انتهاء هذه المحاضرات، أردت وأندرجا الاستمتاع بيومين آخرين من خلال التجوال في المدينة ومراقبة ما فيها من مناظر وأطعمة ومباني أخرى. كنّا نرعب في رؤية المعالم الأثرية كالدرج الإسباني والكولوسيوم والكنائس الرائعة، روما مدينة فريدة من نوعها، هفيها تنوع مثير للاهتمام. هفيها الشوارع الضيقة والوسحة ذات الأبنية الرديئة الحال وغير الصحية، في المقابل، في هذه المدينة ساحات وقصور خلّابة تظهر مستوى عالياً من الهندسة المعمارية.

من غير المنطقي زيارة روما من دون التوجه إلى أحد أهم المعالم المسيحية أي كنيسة سانت بيتر. أمام هذه الكاتيدرائية ساحّة واسعة وجميلة، وصلنا إلى هناك قبل الظهر ولم نتمكن من الإصغاء إلى خطاب البابا الأسبوعي. كانت المقاعد لا تزال مكانها في الساحة عند وصولنا، وتوجهنا مباشرة إلى الكنيسة لنستغل الوقت المتبقي لدينا والتمتع بما فيها من معالم مثيرة للاهتمام.

الكنيسة بعد ذاتها تحفة فنية، إضافة إلى الصور واللوحات الحدارية والمنحوتات التي تعبّر عن مستوى عالٍ قادرٍ على إذهالك في كلّ زاوية من الكنيسة. تمّ بناء القبة الضخمة في العام 1590 وهي ذات هندسة رائعة، نظرنا إلى الأعلى ودققنا في القبة أثناء تواجدها في الكنيسة، ولاحظنا التماصيل التي بدت مذهلة حتى من الأسفل، انصممتنا إلى الزائرين الآخرين للصعود إلى القبة، وكان هؤلاء من جنسيات مختلفة، إذ إنّ أحداً منهم لم يستخدم اللغة الإيطالية.

كان علينا اختيار أحد أمرين، إمّا الصعود على الأقدام أو في المصعد، كانت الطريقة الأقل كلمة هي الصعود سيراً وكنا نريد القيام ببعض الحركات الحسدية، لذلك قررنا صعود السلالم بالرغم من لافتة التحذير التي دوّن عليها أنّ هناك 300 درجة انطلقنا بحماس. كانت السلالم دائرية وواسعة هي بدايتها، ممّا سمح للجميع بصعودها بارتياح، كان ذلك مسلياً في بادئ الأمر إلى أن تعدينا الـ 150 درجة، بعدها، أصبحت المساحة ضيقة.

وصلنا إلى صالة عرض هي القسم العلوي من الكنيسة، ولكنّ القبة بدت بعيدة، إنّ النظر إلى الأسفل جعلني أشعر بالدوار، هابتعدت عن الحافة وانطلقنا محاولين الوصول إلى أعلى السلالم، كانت الدرجات ضيقة للغاية.

ما زاد المسألة سوءاً هو وجود عدّة نواهد واسعة تطلّ على المدينة، كنّا قد وصلنا إلى علوّ لا بأس به وبدأت أشعر بامتعاض. أحسست وكأنّني في زبازنة على أعلى منحدرٍ صخري، كما أرهقني صعود السلالم، كانت الظروف تثير الإحساس برهاب الخلاء وبرهاب الاحتجاز، لم أكن مرتاحاً بالرغم من أنني لا أعاني من أيّ من هذين الرهابين.

تابعت الصعود آملاً في الوصول إلى القبة قريباً. تساءلت عن سبب شعوري بالامتناع، حيث إنني كنت بأمان ولم يكن هناك من داعٍ للانعراج. ما الذي كنت أتعيّله؟ شعرت وكأنني أتسلّق برحاً وأنّ ما من شيء يفصلني عن الحافة.

شعرت وكأنني أتسلّق سلالم ازداد ضيقها تدريجياً إلى أن أصبح من الصعب المضي إلى الأمام. تخيلت انهيار السلالم وعدم القدرة على الهروب. تخيلت هذه الأمور وشعرت وكأنني أمرّ بهذه الظروف.

استخدام موارد

كان عليّ القيام بشيء ما. فصلت نفسي عن هذه الظروف واقنعت نفسي بأنني لا أمرّ بها. شعرت عندها بالارتياح وأحسست بسحابة تخيلاتني كان قد مضى عسى وحوود الكنيسة هناك مئات السنين ولم يكن من المنطقي أن تنهار في تلك اللحظة. تسلّق آلاف الزائرين هذه السلالم دون حصول أي مشكلة. بدأت التمكير في مسألة أخرى قد تريحني. تذكرت ما حصل معي ذلك اليوم عند شرائنا زحاحاً فينيسياً من ساحة سانت بيتر. كان الرحاح جميلاً للغاية وتخيلت المكان الأسب له أي على الطاولة في شقتنا. عند تدكّري الشقة بسيت انزعاجي من السلالم.

بعد ذلك، فكّرت في تحرّتي في الطائرة. لقد ركبت الطائرة مئات المرات، ولم يصبني ذلك بالتوتر قط. كنت أشعر بالأمان في الطائرة. وحملني ذلك أشعر بأنّ توتري هنا وبسبب السلالم أمرّ غير منطقي.

أثناء تمكيري في ذلك، سمعت أحداً يشتم بصوت عالٍ بعد وقوعه. ذهبت لرؤية ما حصل فوجدت رجلاً قد زلّت قدمه وحلّس ليرتاح. سألته إذا كان على ما يرام. كان وجهه شاحباً للغاية. قال لي إنه بخير وإنّ أصدقائه ساعدوه، فتركته مكانه ليرتاح.

استمررت في الصعود وأجبرت نفسي على المضي إلى الأمام وبانتباه. اقتربت مني أندريا ووضعت يدها على ذراعي وسألتني إن كنت على ما يرام. أجبتها بأنني بخير، وشعرت بتحسّن عندها.

كما أنني لم أكن أربح في أن يلاحظ الآخرون أنني خائف. من المهم بالنسبة إلي أن أبدو أمام الغير شخصاً هويماً يستطيع التسلُّق ولا يحاف من الأماكن العالية. إضافة إلى ذلك، أردت الوصول إلى أعلى السلالم وإلى القبة لمعرفة ما هناك من تفاصيل فنية.

وصلنا أخيراً إلى الأعلى وكان ذلك رائعاً، ممّا جعلني أنسى الصعوبة التي مررت بها.

الموارد المستخدمة في تجربتي

عد تحليلي لهذه التجربة، فكرت بالاستراتيجيات التي لحأت إليها للتعامل مع الظروف التي مررت بها.

- كان أول الموارد هو الفضول. كنت مهتماً بخوفي واستطعت إدراكه وتحليله بشكل موضوعي. استطعت فصل نفسي عن هذا الخوف.

- أمّا الاستراتيجية الثانية، فهي المنطق. استطعت إقناع نفسي بأن ما يحري غير منطقي. إن هذه الاستراتيجية هائلة في حالات الخوف البسيط ولكنّ الأحاسيس القوية لا تتأثر بالمنطق. كما أنّ هذه الاستراتيجية تعتمد على السمع، إذ إنّ المرء يكلم نفسه عندما يكون مصدر الخوف يعتمد على النظر (التخيّلات). إن صدق المرء ما يراه في معيّلته، فإنّ التحدث مع النفس لا يحدي نمعاً.

- التقنية الثالثة هي اكتشاف الاستراتيجيات التي كنت أستخدمها لاستكار مصدر الخوف. كنت أتخيّل صوراً ذهنية وأقتنع بأنّها حقيقية. عند فصل نفسي عن هذه التخيّلات توقف شعوري بالخوف، وأصبحت مقتنعاً بأنّها خيالية.

اعتمدت الاستراتيجية الرابعة على التفكير فيما قد يغيّر أحاسيسي ويجعلني أشعر بالأمان والراحة (كالزجاج الفيضي).

- الأمر الخامس الذي لحأت إليه هو التفكير في تحرية مماثلة شعرت أثناءها بالارتياح (السفر حواً). كنت أركب الطائرة دون خوف، ممّا أقنعني بعدم ضرورة خوفي الآن.

الاستراتيجية السادسة هي إلهاء نفسي من خلال الالتفات إلى الرجل الذي رُئت قدمه. أدى ذلك إلى توقفي عن التفكير في مسألة خوفي من السلالمة. عندما صرخ الرجل. عدت إلى العالم الحقيقي ونسيت تحيّلاتي.

- أما التقنية السابعة، فكانت الانتباه إلى مشكلات شخص آخر. ممّا أعادني إلى الحياة الواقعية ودفعني إلى التفكير فيما يحصل. إنّ قلقي حيال الرجل الآخر ساعدني على نسيان خوفي الشخصي.

- الاستراتيجية الثامنة كانت أهمية الانطباع الذي أتركه عند الآخرين. لم أكن أرغب في أن يعتبروني إنساناً يخاف في موقف مماثل

- تاسع الاستراتيجيات هو تجنب عواقب الاستسلام إلى المخاوف. لم أكن أرغب في الشعور بالإحراج ولذلك تابعت الصمود.

- الاستراتيجية الأخيرة هي الرغبة في الوصول إلى الهدف. كنت أرغب في رؤية أعلى القبة.

كانت هذه الموارد فاعلة في الحيلولة دون استسلامي إلى الخوف. إن حصل ذلك، كنت سأعزّز خوفي من الأماكن العالية والضيقة، ولأصبح التخلّص من ذلك صعباً للغاية.

استراتيجيات للتخلّص من المخاوف

- 1- الفضول: حاولوا استكشاف خوفكم ومعرفة ما يجري داخلكم.
- 2- المنطق: أقنعوا أنفسكم بأنّ الخوف غير منطقي.
- 3- الاستراتيجية الذهنية: اكتشفوا كيفية ابتكاركم لمصدر الخوف من خلال ادراككم للتحيّلات الذهنية. اهصلوا أنفسكم عن هذه التحيّلات وقيّموها بشكل موضوعي. بعدها، قوموا بتحليل الموقف.
- 4- تغيير الأحاسيس: فكّروا في أمور أخرى.

- 5 التفكير في تجارب مماثلة غير مخيفة. ما الذي جعل من تلك التجارب غير مثيرة للخوف؟ كيف تستطيعون تطبيق ذلك في التجربة الحالية؟
 - 6 إلهاء النفس. ركّزوا على أمر آخر لا علاقة له بالموقف المخيف.
 - 7 - القلق حيال الآخرين التفتوا إلى مشكلة شخص آخر.
 - 8 الانطباع الذاتي هل تعتبرون أنكم أشخاص يحافون في ظروف مماثلة؟
 - 9 - تجنب المواقف: تحنّوا المواقف البغيضة للاستسلام إلى الخوف.
 - 10 الهدف. فكّروا فيما تريدون تحقيقه وصمّموا على الوصول إليه.
- تشكّل هذه الاستراتيجيات عوباً شديد الأهمية للتخلّص من المخاوف، ولكن الشرط الأساسي لفاعليتها هو رغبتكم في زوال هذه المخاوف.

أنواع الموارد

لهذه الاستراتيجيات خمسة أنواع.

تغيير حالتكم النفسية

المضول شديد الأهمية. قد تشعرون بالمضول حيال خوفكم. اهتمامكم بحالتكم النفسية ومشاعركم يساعدكم إلى حد كبير. أولاً، يتمّ استبدال الخوف بالفصول. ثانياً، وكما عرض الفصل الثاني، فإن إدراك المشاعر يساعد على تبديدها. عند شعورك بالمضول، تستطيعون فصل الخوف عن كيانكم، ممّا يعمل على التغلب على هذا الإحساس.

استطعت تغيير حالي النفسية من خلال التفكير في أمر آخر يشعُرني بالسعادة أو الأمان. إن هذا جزء من البرمجة الذهنية للتجارب الحسية، وهو من أهم السبل للتخلص من الخوف.

أقدم لكم تمريناً يساعدكم على هذه المسألة.

تمرين لتحرير النفس من الخوف

تغيير الحالة النفسية

- 1- اختاروا الحالة النفسية التي ترغبون فيها، كالأمان أو الهدوء أو الراحة.
 - 2- تذكروا تجربة سابقة أدت إلى هذه المشاعر. عليكم استغلال هذه التجربة الماضية في الحاضر.
 - 3- عند تذكّر التجربة:
 - اختاروا كلمة أو جملة متصلة بتلك الحالة (إنني أشعر بالأمان).
 - اختاروا شيئاً ترونه عادةً في أي موقف مخيف أو تذكروا مسألة مخيفة أو رمزاً مثيراً للخوف.
 - اختاروا حركة جسدية تستطيعون القيام بها بسهولة كالزفير ببطء.
 - 4- أخرجوا أنفاسكم من تلك الحالة وأدركوا كل ما يحيط بكم.
 - 5- قيّموا ما احترتموه من كلمات وحركات وما إلى ذلك.
- تفوهوا بالحيلة وانظروا إلى العامل البصري (وتخيلوه إن كان من الصعب رؤيته) وقوموا بالحركة الجسدية التي احترتموها.
- لاحظوا شعوركم بالأمان والراحة.

إن لم يتكلّل ذلك بالنجاح، عودوا إلى الخطوة الثالثة. حاولوا عيش الحالة بعمق وتذكروا التجربة الماضية بتفاصيلها السمعية والبصرية وحسّوا بالمشاعر نفسها. حاولوا القيام بذلك بأكبر درجة من العمق. بعد ذلك، تابعوا التمرين.

بعد تقييم هذه الأمور والوصول إلى أنّها فاعلة، تمرّنوا على ذلك. ما من فائدة من هذه الاستراتيجية إلا إذا تمرّنتم عليها واعتدتم على استعمالها.

كرّروها حوالي عشرين مرة. كلما ارداد تكرار التمرين، أصبح أمراً سهلاً وعادياً بالنسبة إليكم.

إن أردتم أن تساعدكم الاستراتيجية للتخلص من خوف محدد، كالخوف من ركوب الطائرة. فعليكم عندها تمرين ركوب الطائرة وتطبيق هذا التمرين. يساعدكم ذلك في كل مرة تركبون الطائرة في المستقبل.

إن هذا التمرين ذهني، ويعتمد على ترتيب الصور والأصوات والأحاسيس. الغاية من هذا التمرين هو تحسّن حالتكم النفسية، عند تدكّر تجربة ماضية، بعيد المرء تعلّم الأمور ويستخدم استراتيجيات ذهنية تهدف إلى التخلص ممّا كان يدفعه إلى تخيل الخوف. عندها، تصبح هناك تجربة جديدة لا تؤدي إلى أيّ شعور بالخوف.

الإنهاء

يؤدي الإنهاء إلى توقف الشعور الذي يخالجمك من خلال التفات المرء إلى شيء آخر، لا يستطيع المرء مفاجأة نفسه ونقل انتباهه إلى شيء آخر، ولكن الآخرين قادرين على المساعدة من خلال التحدث إليه ولفت انتباهه.

بوسعكم القيام بذلك عبر ثلاث طرق:

- بصرياً، من خلال رؤية شيء مثير للاهتمام أو مباحث.
- سمعياً، من خلال الإصغاء إلى صوت ما أو موسيقى معينة
- جسدياً، من خلال لمس شيء ما.

يمكنكم مساعدة الآخرين المصابين بالخوف من خلال لفت انتباههم.

التحدث إلى النفس

بإمكانكم تحليل المسائل وإقناع أنفسكم أنه لا داعي للخوف. استخدموا نبرة صوت مريحة وهادئة، الجؤوا إلى العبارات الإيجابية، عند قول «لا تخف»، إنكم

تركرون على الخوف. من الأفضل قول: «أستطيع أن أهدأ» أو «أهدأ» (بنبرة صوت هادئة). فلتماشى نبرة الصوت مع الشعور الذي ترعبون فيه. من المفيد في بعض الحالات تكرار كلمة «هدوء» أو «استرخ». إن التصوُّه بهذه الكلمات أمر فاعل ويساعد على تهدئة النفس.

القيم

القيم هائلة للغاية عند محاولة التخلص من الخوف. عندما يعاني أي شخص من الأشخاص من مشكلة. وخصوصاً من نحبّ منهم، فإننا ننسى عندها جميع محاولات مساعدتهم. بعد ذلك نتذكر ما قمنا به ويصعب علينا تصديق ذلك.

كما هناك إحساس بأننا أجربا أمراً مهماً عند القيام بذلك. عند مواجهة الخطر الحقيقي، يستطيع متسلقو الجبال أو المستكشفون التغلب على الخوف لأنهم يرغبون في الوصول إلى هدفهم الذي يعتبرونه شديد الأهمية.

أخيراً، قد تبدوون بالتساؤل إن كنتم أشخاصاً يشعرون بالخوف ويعتبرون عدم الإحساس بذلك أمراً مهماً.

الاستراتيجيات الذهنية

لحأت في الكنيسة إلى ما تطرّق إليه الفصل السادس. وجدت الصور والأصوات التي كنت أتخيّلها وفصلت نفسي عنها. استبدلتها بالصور والأصوات الحاصلة بي والتي تريحني والتفت إلى من حولي. عند قيامكم بذلك، لن يستمر انتباهكم مصوّباً نحو هذه التخيّلات، إن انتباهكم إليها هو ما يجعلها شديدة التأثير عليكم.

إن التحرّر من الخوف يعتمد على ما تقرّرون الالتفات إليه.



الفصل الثامن عشر

تحرير النفس من المخاوف الاجتماعية

«المجتمع كمياه البحر فمن السهل السباحة فيها ولكن
من الصعب ابتلاعها»

أرثر هارنغتون

إن الراحة النفسية تشير إلى قدرة المرء على اعتبار المخاوف الاجتماعية خياراً غير مفروض على الجميع. إن هذه المخاوف تؤدي إلى الشعور بالقلق، ولن يزول هذا الإحساس إلا إذا تم التحكم في الأسباب الرئيسية له، وكثيراً ما تكون هذه الجذور اجتماعية ومبنية على أفكار خاطئة تتعلمها من محيطنا.

كابوس المخاوف الاجتماعية

تشبه هذه المخاوف الأفعوان الخرافي ذا التسعة رؤوس وفقاً إلى الأسطورة اليونانية، فإن هذا الأفعوان كان يعيش في المستنقعات قرب مدينة ليرنيا، كان يشبه التنين وكانت له تسعة رؤوس. إن قتل هذا الأفعوان يتطلب قطع كل رؤوسه، ولكن قطع أي من الرؤوس يؤدي إلى نمو رأسين آخرين في مكانه، كان من الصعب إلحاق الأذى بأحد هذه الرؤوس عند استخدام جميع الأسلحة. كان هذا الأفعوان يأتي إلى المدينة ويرعب السكان بين حين وآخر، وكان يأكل الناس والمواشي.

بعدها، لصت هذا الأفعوان نظر هرقل. وأراد البطل قطع رؤوس الأفعوان ولكنّه أدرك مع الوقت أنّ ذلك يريد المسألة تعقيداً. لذلك، طلب من صديقه أيولوس أن يكوي العنق كلّما قطع أحد الرؤوس، ممّا أوقف النمو. بعد معركة طويلة وبطولية، استطاع هرقل قطع الرؤوس إلّا واحداً منها. عندها، صرّبه هرقل وقطعه ودفنه تحت صخرة كبيرة.

إنّ المخاوف الخيالية تشبه رؤوس الأفعوان. يحب قطعها ولكن على المرء أن يوقف الأفكار الخاطئة أيضاً. تلك التي تعتبر أساس هذا الخوف. عندها، يتم منع المخاوف من الظهور مجدداً.

قطع رؤوس الأفعوان

يعرض هذا الكتاب أساليب عديدة للتخلص من الحوف، وتعتمد هذه الأساليب على البرمجة الذهنية للتحارب الحسية، لجميع الاستراتيجيات المقترحة ثلاث نقاط مشتركة:

- إدراك الخوف الخيالي وتأثيره علينا.
 - إدراك الهدف من هذا الخوف وتذكّره باستمرار
 - تغيير الاستراتيجية التي تولّد الخوف.
- ما الأفكار الاجتماعية الخاطئة التي تولّد عدداً كبيراً من المخاوف؟ ما الذي يزيد من هذه المخاوف (الرؤوس)؟

ينمو الرأس الأول نتيجة للوم المرء نفسه والآخرين. إنّ ذلك يشير إلى حوف المرء من عواقب اكتشاف الآخرين لحقيقته. إنّ المطلوب للتخلص من ذلك هو المسؤولية. على المرء تحمّل مسؤولية ما يقوم به وتغيير ما يستطيع تبديله. ما أدّى إلى هذا الظرف هو مزيج من تأثير الآخرين والأحداث المحيطة بالإنسان. ما من أحد يجب لومه على ذلك.

الرأس الثاني هو وليد الكم الهائل من المعلومات. إذ إنّ ذلك يمنع المرء من استخدام المعلومات التي يحتاج إليها لتقييم الظرف وتحديد إمكانية وجود ما

يدعو إلى الخوف. لذلك، على المرء أن يطرح الكثير من الأسئلة الدقيقة والواضحة التي تهدف إلى الوصول إلى إجابات محددة.

الرأس الثالث هو ضغط الوقت. عندها، يرتفع مستوى التوتر والقلق. ما يحتاج إليه المرء في هذه الحالة هو التخطيط بشكل واضح يسمح بتنفيذ كل ما هو مطلوب منه دون الشعور بأي ضغط. عندها، تصبح المسألة محقزة أكثر من كونها مخيفة.

- الرأس الرابع هو الخوف من المستقبل. المستقبل غير موحود وبيتكره الإنسان مما يقوم به في الحاضر. إن الخوف من المستقبل هو خوف خيالي. والتخلص منه لا يتم من دون خطة واضحة وهدف محدد. يقوم المرء بما بوسعهِ ويسعى للحصول على المساعدة اللازمة عند الحاجة. من الصعب حل جميع المشاكل على انفراد، وعلى المرء اللجوء إلى الآخرين.

- الرأس الخامس هو وفرة الخيارات. عندها، يرداد ارتباك المرء وقد يحشى أن يفوت خياراً مهماً. عندها، يشعر الإنسان بالضعف ويفقدو غير قادر على التصرف. ما يحب فعله في هذه الحالة هو التوازن واختيار أفضل ما هو متوفر.

الرأس السادس هو التغيير. من الصعب منع التغيير من الحصول ولكن المرء قادر على التحكم في مرحلة الانتقال التي كثيراً ما تسمح للتغيير بإخافتنا.

الرأس السابع هو التركيز على تحقيق الأهداف. إن الخوف من الفشل أمر محتم في هذه الحالة، وأفضل ما يمكن القيام به في هذه الحالة هو التركيز على تحديد هوية المرء وما هو قادر على تحقيقه. على المرء أن يفهم أن شخصيته تتعدى ما يقوم به، وأن جميع ما يحققه المرء نتيجةً لجهد الخاص، ولذلك فإن كيانه أهم من هذه الإنجازات. عند الالتفات إلى هذه المسألة، يصبح بوسع الإنسان الحصول على السعادة من الحياة والاستمتاع بما يتحذه من خطوات قبل الوصول إلى الهدف. لذلك، تعدو السعادة غير مبنية على تحقيق الهدف فحسب بل على المسألة بأكملها.

الرأس الثامن هو ثقة النفس الضعيفة. عندما يعتقد المرء أنه غير قادر على تحقيق الأهداف الصعبة المنال، يصبح حائثاً من المحاولة، مما يحول دون وصوله إلى ما هو قادر على تحقيقه. ما على المرء القيام به في هذه الحالة هو إدراك أنه قادر على الوصول إلى أعلى المستويات، وذلك يؤدي إلى إدراكه بأنه أهم مما كان يظن في السابق.

- الرأس التاسع هو الخسارة. يمكننا اعتبار هذا الرأس هو الأخير الذي يصعب قتله بشكل كامل والذي يحب دهنه الخسارة جزء من الحياة هناك مسائل نختار الاعتماد عنها، وهناك ما يفرض علينا هجره. كثيراً ما نعاني من الخسارة. خصوصاً عندما يكون ما خسرنه أمراً شديداً الأهمية بالنسبة إلينا.

الحياة في اللحظة الحالية

لا يجب السماح للخسارة بالتغلب علينا لأننا أكثر قيمة من أي شيء نملكه أو نفكر فيه أو نحزن عليه. لا يمكننا التحكم في مجرى الأحداث ولكننا قادرون على التحكم بردة فعلنا عند حصولها. لا يمكننا التحكم في العالم الخارجي ولكننا نستطيع التحكم في خياراتنا في هذا العالم. من الصعب أن نعرف أنفسنا بشكل كامل لأن شخصياتنا تتعدى ما نستطيع إدراكه، بإمكاننا اختبار المآسي والمحبة والسعادة والكراهية. ولكل ما نراه من حولنا انعكاس لداخلنا. إننا جزء من العالم، ولا نستطيع فصل أنفسنا عن هذا العالم.

الفصل التاسع عشر

الراحة النفسية في الحاضر

«تعلم من تحاربك الماضية، عش لحاضرك وتساءل بصدق».

البرث أينشتاين

يرغب جميعنا في الراحة النفسية وفي التحرر من الخوف. الخوف الأساسي موجود دائماً لحمايتنا. ولكن الكثير من الناس يعيشون والخوف يحيط بهم من جميع الجهات الخوف من المحازفة، الخوف من الفشل، الخوف من الأقوياء والخوف من الخسارة. يعيش هؤلاء داخل عازل هو الخوف، مما يحول دون شعورهم بالسعادة.



الحياة المليئة بالخوف

عليكم التحكم في هذا الخوف وعدم السماح له بالسيطرة عليكم وتقييدكم.



العيش من دون خوف

عندما تزول المخاوف من حياتكم، تعيشونها مستمتعين بالراحة النفسية، إن البرمجة الذهنية للتجارب الحسية تمنحكم الفرصة لاختيار ما تريدون الشعور به، تحتاجون إلى تنوع من الأحاسيس، وحتى البغيضة منها كالحزن والغضب لجميع هذه المشاعر هدف معين، بإمكانكم أن تقررروا إيقاف بعضها وبوسعكم الإحساس بتلك التي تقرررون اختبارها.

لن تتحرروا قط من الخوف الحقيقي، ولن ترغبوا في ذلك، الخوف الحقيقي عريضة وردة هل بيولوجية تحافظ على الأمان وتمنحكم القدرة على اتخاذ الخطوات اللازمة أو الهروب.

تشير الراحة النفسية إلى عدم شعوركم بالقلق، لن تعانيوا من الأرق وأنتم تفكرون في عائلتكم وهي المال والعمل والضواتير أو أي شيء آخر، جميع هذه المسائل شديدة الأهمية ولكن القلق حيالها لن يحل أي شيء، ما عليكم القيام به هو تحديد الهدف والخطة المناسبة للوصول إليه، ليس بحاج هذه الخطة أمراً محتملاً ولكن تنفيذها يعني أنكم قمتم بما بوسعكم.

تشير الراحة النفسية إلى عدم سيطرة الخوف الخيالي عليكم، عندها تستطيعون اكتشاف مواهبكم الحقيقية، فالخوف يحول دون محاولة القيام بالكثير من النشاطات الرائعة.

ما الذي قد تعملونه إن اكتشمت أن الفشل مستحيل؟

ما أهمية هذه المسائل؟

هل يمنعكم الخوف من الفشل من القيام بالكثير من الأمور؟

الفرص

تمنحكم الراحة النفسية المرید من الفرص التي حرمتكم المخاوف منها. لا يعرف المرء ما قد يكون متاحاً له إن لم يقم بمحاولات عديدة. إن التحرر من الخوف يساعد الإنسان على فهم نفسه بطريقة واقعية. عندها يدرك المرء حدوده لأنه لن يحاف من اختارها. يعرف عندها ما يحب وما لا يحب. عندها، يعيش الإنسان وفقاً لطبيعته وليوله مما يجعله قادراً على الارتباط وعلى اتخاذ القرارات.

الشجاعة

إن الطريقة الوحيدة للتغلب على الخوف هي اتخاذ الخطوات المناسبة. التصرف بشجاعة مسألة مهمة، والشجاعة صفة غير غامضة. إنها صفة تتمتع بها الأفعال التي تواجه الخوف وتتغلب عليه.

لقد تعلّمت في المدن الخطيرة أن من الضروري النظر في عيني الأشخاص الذين يلحقون بكم. عندها، يدركون أنكم قد رأيتموهم. قد تكونون خائفين منهم ولكنكم تواجهونهم بالرغم من ذلك. إن ذلك يحافظ على شعورك بالأمان، وهو أكثر فاعلية من تجاهل الخطر المحتمل.

الشجاعة تساعد على الشعور بالخوف واتخاذ الخطوات رغم ذلك. الشجاعة هي صلة الوصل بين الخوف والعمل. إن الخيال من أهم المواهب الإنسانية على أن الشجاعة سيف ذو حدين. يمكننا تحيّل مسائل مخيفة أو مستقبلاً مرعباً. تعمل الشجاعة على تحيّل مستقبل باهر والتجاوب مع المستقبل السيئ. بالرغم من أن عنوان الكتاب متعلّق بالخوف، إلا أنه كتاب عن الشجاعة.

أخيراً، هناك تمرين في الجزء الأول من الكتاب (ص 55) تحت عنوان «مما تخافون». إليكم هذا التمرين الأخير الذي ينهي الموضوع. عند إتمامه، قارنوا النتائج بتلك التابعة إلى التمرين الأول والتفتوا إلى التغييرات. حاولوا القيام بذلك. مما تخافون؟

تمرين لتحرير النفس من الخوف

مما تخافون؟

ما الأمور التي طالما خنتم منها والتي تحلصتم منها؟
دوّنوا لائحة على الجهة اليسرى لورقة هيها كل ما كنتم تحافون منه وتعبتم على خوفكم منه.

على الجهة اليمنى، دوّنوا لائحة عن السبب الذي أدى إلى تحلصكم من الخوف من هذه الأشياء.

دوّنوا معلومات عن حادث معين قد ساعدكم على التغلب على الخوف.
قارنوا الإجابات بتلك التابعة إلى الصفحة 55.



ملحق

البرمجة الذهنية للتجارب الحسية

لقد تطرقنا في هذا الكتاب إلى الخوف وكيفية الشعور به ذهنياً من خلال الصور والأصوات والأحاسيس.

يفترض أسلوب البرمجة الذهنية للتجارب الحسية أننا نفكر وفقاً لتفاصيل ذهنية كالصور والأصوات والأحاسيس والروائح والمذاقات. تدلّ هذه التفاصيل على ما يجري في ذهننا أثناء التجارب الحسية. وهذا ما يسمّى بالأنظمة التمثيلية وفقاً للبرمجة الذهنية للتجارب الحسية. إنّ الحواس تختبر العالم، ويتمّ ترجمة هذه التجارب ذهنياً. إنّ هذا التمثيل الذهني شديد التأثير على الإنسان، إذ أنّه يحدّد ردّات فعلنا مهما كانت طبيعة التجربة. لذلك، فإنّ البرمجة الذهنية للتجارب الحسية تسمى إلى تغيير وجهة نظرنا المتعلقة بتجاربنا.

لجميع ما نختبره حواسنا في محيطنا عناصر أكثر ساطعة كالساحة والاتجاه. قد تكون الأصوات عالية أو خافتة، والصور فاتحة الألوان أو غامقة. قد تكون الأحاسيس شغوفة أو باردة. إنّ هذه الصفات المتعلقة بما نختبره بواسطة حواسنا هي ما تسمّى. وفقاً للبرمجة الذهنية للتجارب الحسية، بالشكليات الثانوية. بالإمكان وصف جميع الصور الذهنية كشكليات بصرية والأصوات سمعية والمشاعر حسية. إنّ هذه الشكليات جزء أساسي من وجهة نظرنا المتعلقة بتجاربنا الحسية.

إليكُم لائحة من الشكليات التي تم استخدامها في تمارين هذا الكتاب. لمزيد من التفاصيل المتعلقة بالبرمجة الذهنية للتجارب الحسية، يوسعكم الاطلاع على كتاب التمارين الخاص بهذا الأسلوب التحليلي والمذكور هي لائحة المراجع.

الشكليات الثانوية البصرية:

- اللون - ملون أم أبيض وأسود؟
- الحدود - محدود أم غير محدود؟
- العمق - ثنائي أم ثلاثي الأبعاد؟
- الموقع - على الجهة اليمنى أم اليسرى، فوق أم تحت؟
- البعد - بعيد أم قريب؟
- حدة اللون - فاتح أم غامق؟
- تناقض الألوان - قوي أم ضئيل؟
- الوضوح - واضح أم غير واضح؟
- الحركة - ثابت أم قليل الحركة أم مرتج؟
- السرعة - سريع أم بطيء؟
- العدد - صورة واحدة أم مزدوجة أم متعددة؟
- الحجم - كبير أم صغير؟

الشكليات الثانوية السمعية

- شفهي أم غير شفهي - كلمات أم أصوات؟
- النظام الصوتي - مجسم أم مفرد؟
- الصوت - عال أم خافت؟
- النبرة - ناعمة أم قاسية؟
- الاتجاه - من الأعلى أم الأسفل أم اليسار أم اليمين؟
- البعد - بعيد أم قريب؟
- المدة - متقطع أم متواصل؟

- السرعة - سريع أم بطيء؟
- الوضوح - واضح أم مكتوم؟
- الطبقة - عالية أم منخفضة؟

الشكليات الثانوية الحركية والحسية

تشمل هذه الشكليات:

- التوازن الجسدي.
- إدراك الجسد.
- اللمس.

قد تكون الأحاسيس:

- أساسية (المشاعر الحسية)
- ما وراءية (الإحساس بأشياء أخرى)
- من هذه الشكليات الحركية والحسية:

- الموقع - في الجسم.
- الشدة - عالية أم منخفضة؟
- الضغط - قوي أم ضئيل؟
- المدى - كبير أم صغير؟
- اللمس - ناعم أم ناعم؟
- الوزن - خفيف أم ثقيل؟
- الحرارة - ساخن أم بارد؟
- المدة - طويلة أم قصيرة، مستمرة أم متقطعة؟
- الشكل - التناسق.
- الحركة - ثابت أم متحرك؟

الشكليات الثانوية الذوقية

- الموقع - المكان في الجسم.

- الحدة - مرتفعة أم منخفضة؟
- المدى - كبير أم صغير؟
- الحرارة - ساخن أم بارد؟
- المدة - طويلة أم قصيرة، مستمرة أم متقطعة؟
- الحركة - ثابت أم متحرك؟
- النوعية - حاد أم حلو؟

معلومات عن المؤلف

• جوزيف أوكونور

جوزيف أوكونور كاتب ومدرّب واستاد ومستشار له شهرة واسعة حول العالم. يعلم جوزيف البرمجة الذهنية للتجارب الحسية ولديه مؤلفات عديدة متعلقة بالتنظيم الذهني. لديه 16 كتاباً تمت ترجمتها إلى 25 لغة. كتابه الأول نُشر تحت عنوان «تعريف البرمجة الذهنية للتجارب الحسية»، وهو من الكتب الأكثر مبيعاً في العالم، خصوصاً أنه أساسي يستخدم منذ 14 سنة لتعريف القارئ إلى هذا الأسلوب التحليلي.

تم دعوة جوزيف إلى جميع أقطار العالم للإشراف على دورات تدريبية ولخدماته الاستشارية. إنه أوّل من قام بمعاصرات خاصة بالبرمجة الذهنية للتجارب الحسية هي تشيلي، حيث حلّ صيفاً على مؤتمر خاص حضره مجلس الشيوخ التشيلي، إضافةً إلى رجال الأعمال ومرشح للرئاسة التشيلية. أشرف جوزيف على دورات تدريبية في أوروبا وأميركا الشمالية والجنوبية، وآسيا ونيوزيلندا. تم منحه جائزة من معهد سنغافورة الوطني لعمله التدريبي والاستشاري في العالم 1996.

يقطن جوزيف في ساو باولو، البرازيل.

بوسعكم الاتصال على البريد الإلكتروني:

joseph@lambentdobrasil.com

• لامبينت دو برازيل

أسّس جوزيف أوكونور وأندريا لايحير لامبينت دو برازيل في ساو باولو. البرازيل. الشركة متخصصة في تأمين الخدمات التدريبية والاستشارية. خصوصاً في البرمجة الذهنية للتجارب الحسية، ويتمّ تأمين هذه الخدمات إلى الأفراد والشركات.

قامت الشركة بتأسيس الجمعية البرازيلية للتدريب والجمعية المكسيكية للتدريب. ولقد قامت أيضاً بتأمين الخدمات التدريبية هي المملكة المتحدة، حيث تم منح الشهادة الأولى الخاصة بهذا الأسلوب التحليلي في جامعة ديربي.

للاطلاع على مزيد من المعلومات، يمكنكم التوجه إلى الصفحة الإلكترونية www.lamentdobrasil.com أو الاتصال بالشركة عبر البريد الإلكتروني: info@lamentdobrasil.com

● الجمعية الدولية للتدريب

تتألف الجمعية من مجموعة مدربين متخصصين وحائزين على شهادات تدريبية، يصل عدد هؤلاء إلى 600 مدرب هي 23 بلداً.

تم تأسيس الجمعية من قبل جوزيف أوكوبور وأندريا لايجيز، الجمعية ملتزمة ومصممة على تأمين أعلى المستويات التدريبية مع احترامها لأخلاقيات المهنة.

لمزيد من المعلومات، بإمكانكم التوجه إلى الصفحة الإلكترونية www.internationalcoodingcommunity.com أو الاتصال بالجمعية على البريد الإلكتروني: info@internationalcoodingcommunity.com.

المراجع

المقدمة

For September 11th archives, see: www.nytimes.com

● الفصل الأول

For the phobia pattern see Joseph O'Connor (2000) *The NLP Work Book*, Thorsons, p. 107.

● الفصل الثاني

For information on learned helplessness, see C. Peterson, S. Maier, & M.E.P. Seligman (1993) *Learned Helplessness. A Theory for the Age of Personal Control*, Oxford University Press.

For a general consideration of social fears, see Joanna Bourke (2005) *Fear: A Cultural History*, Virago.

● الفصل الثالث

A useful resource for children's fears is at

<http://www.childdevelopmentinfo.com/disorders/fears.htm>

Six Flags Magic Mountain Rollercoaster:

www.sixflags.com/parks/magicmountain/index.asp

● الفصل الرابع

The Bene Gesserit litany is from Frank Herbert (1971) *Dune*, Simon & Schuster.

● الفصل الخامس

T. Cottle (1967) "The circles test, an investigation of perception of temporal relatedness and dominance," *Journal of Projective Technique and Personality Assessments*, No. 31, pp 58-71

For NLP material on PTSD (post-traumatic stress disorder) see Dr D
Muss (1991) *The Trauma Trap*, Doubleday; R. Bolstad (2002)
RESOLVE A New Model of Therapy, Crown House.

For more details on stress and worry from the NLP viewpoint see
Joseph O'Connor & Ian McDermott (1997) *NLP and Health*,
Thorsons

● الفصل السادس

The anxiety and panic internet resource:

<http://www.algy.com/anxiety/relax.html>

Perceptual positions first came to NLP through the work of John
Grinder and Judith de Lozier, see John Grinder & Judith De Lozier
(1992) *Turtles All the Way Down*, Grinder De Lozier

Hong Kong Two International Finance Centre

www.skyscraperpicture.com/2ifc.htm

● الفصل السابع

Information on W H Auden. www.audensociety.org/

Forbes magazine: www.forbes.com/forbes

Mercer quality of life survey

[www.mercerhr.com/pressrelease/details.jhtml/dynamic/
idContent/1128760](http://www.mercerhr.com/pressrelease/details.jhtml/dynamic/idContent/1128760)

Information about São Paulo:

[http://www.embratur.gov.br/en/cidade/ver.asp?servicoid=63&id=
386](http://www.embratur.gov.br/en/cidade/ver.asp?servicoid=63&id=386)

<http://anhembri.terra.com.br/turismo/eng/>

For ideas on the area of influence and area of concern and the link to
health, see J Marx (1980) "Coronary artery spasms and heart dis-
ease," *Science*, No. 208, pp 1127-30.

Stress management resources. <http://stress.about.com/cs/relaxation/>

● الفصل الثامن

For an excellent book on time management see Mark Forster (1999)
How to Get Everything Done, Hodder and Stoughton.

Googlewhacking: www.googlewhack.com/

Research on happiness, see P. Brickman (1975) "Adaptative determinants of satisfaction with equal or unequal outcomes: contributions in skill and change situations," *Journal of Personality and Social Psychology*, No. 32, pp 191-8.

Choice, maximizers, and satisfiers, see David G. Myers of Hope and Robert E Lane of Yale University, www.sciam.com, Apr

● الفصل التاسع

Perfectionism

To understand cultural differences see Fons Trompenaars *Riding the Waves of Culture*, Nicholas Brealey Publishing.

For an interesting overview of motivation through achievement see <http://www.cultsock.ndirect.co.uk/MUI/home/cshhtml/psy/mot>

For Maxwell's ideas on blame see

<http://www.amazon.com/exec/obidos/ASIN/0785274341/torise-20/>

For a great book performance anxiety see Eloise Ristad (1994) *Soprano on Her Head*, Real People Press.

For public speaking and presentation skills see Joseph O'Connor & John Seymour (1994) *Training with NLP*, Thorsons; Robert Dilts (2000) *How to Run Seminars and Workshops*, McGraw-Hill; Bradbury (2000) *Successful Presentation Skills*, Kogan Page.

● الفصل العاشر

For metaprogram patterns see Shelle Rose Charvet (1997) *Change Minds*, Kendall-Hunt.

For a more general treatment of change see Paul Watzlawick (1985) *Change*, WW Norton; James Claiborn (1998) *The Habit Workbook*, Simon and Schuster.

A good guide to Brazil:

http://www.lonelyplanet.com/destinations/south_america/brazil

Jonathan Swift (1995) *Gulliver's Travels*, Signet Classic.

For coaching in transition see Joseph O'Connor & Andy Goldsmith (2004) *Coaching with NLP*, Thorsons.

● الفصل الحادي عشر

For information on the Darwin awards, see www.darwinawards.com

● الفصل الثاني عشر

For the best overview of risk, see Peter L Bernstein (1996) *Against the Gods*, John Wiley & Sons.

Daniel Kahneman & Amos Tversky (1984) "Choices, values and frames," *American Psychologist*, Vol. 39, No. 4, pp 342-7.

● الفصل الثالث عشر

For research on rapport see William Condon (1982) "Cultural Microrhythms," in M Davis (ed.), *Interaction Rhythms: Periodicity in Communicative Behavior*, Human Sciences Press; Howard Friedman & Ronald Riggio (1981) "The effect of individual differences in nonverbal expressiveness on transmission of emotion," *Journal of Nonverbal Behaviour*, Vol. 6.

For cross-cultural body language see Desmond Morris (1994) *Body Talk: A World Guide to Gestures*, Jonathon Cape.

For personal safety and danger signs see Gavin de Becker (1997) *The Gift of Fear*, Little Brown.

● الفصل الرابع عشر

For metaprogram patterns on trust see Shelle Rose Charvet (1997) *Words that Change Minds*, Kendall-Hunt.

For an interesting article on intuition, see

<http://www.fastcompany.com/online/38/klein.html>

● الفصل الخامس عشر

The best approach to self-esteem in NLP is Steve Andreas (2002) *Transforming Your Self: Reinventing Who You Want to Be*, Real People Press.

● الفصل السادس عشر

For details of the Alexander technique see

www.Alexandertechnique.com

Society of the teachers of the Alexander technique:

www.stat.org.uk

For witnessing and spirituality see Ken Wilber (1998) *The Essential Ken Wilber*, Shambhala; Thomas Leonard & Michael Murphy (1995) *The Life We Are Given*, Penguin.

For relaxation resources see Martha Davis (1997) *The Relaxation and Stress Reduction Workbook*, HarperCollins.

For a comprehensive list of relaxation CDs and tapes, see

<http://www.relaxation.clara.net/>

● الفصل السابع عشر

About St. Peter's Church, Rome:

<http://www.roma2000.it/zschpiet.html>

<http://www.twenj.com/rometour1.htm>

● الفصل الثامن عشر

The Hydra: <http://www.pantheon.org/articles/h/hydra.html>

For an interesting approach to emotional freedom, see Peter Levine (1997) *Waking the Tiger*, North Atlantic Books.

● الفصل التاسع عشر

Read Ken Wilber (1991) *Grace and Grit*, Newleaf Publishing.



